در جستجوی تعادل

(هیپنوتیزم و متافیزیک)

تألیف و ترجمه: ص. احمد خان‌بیگی

اثر: دکتر نارایان. دات. شریمالی



درجستجوی تعادل

ترجمه و تالیف:

ص. احمدخان بیگی

نویسنده:

دکتر نارایان. دات. بشریمالی

استفاده از مطالب این کتاب بهر صورت و عنوان بدون اجازه کتبی مترجم موجب پیگیری قانونی خواهد بود.

شناسنامه کتاب

نام کتاب: در جستجوی تعادل

ترجمه و تألیف: ص. احمد خان‌بیگی

نویسنده: دکتر نارایان. دات. شریمالی

ویراستار علمی: نازلی شهیر

ویراستار ادبی: احمد بهروزی

نوبت چاپ: چاپ اوّل / اسفند ۱۳۷۶

تیراژ: ۳۰۰۰ جلد

قیمت: ۱۳۵۰ تومان

تلفن: ۵۶۴۶۱۴۶۰ ۵۵۴۷۰۴۸ ۵۵۴۰۶۴۶۹۰

حروفچینی: نو آور ۶۰۱۳۷۴۲

شابک: ۹۶۴-۹۱۱۶۸-۲-۶ ISBN : 964-91168-2-6

تقدیم به همه کسانی که در طول
زمانها سعی نموده‌اند تا مفهوم «زیستن»
را برای دیگران تفسیر کنند.



تقدیم به همهٔ کسانی که به عمق
نایافته‌ها فرومی‌روند، خطر را به جان
می‌خرند و یافته‌های خود را بی‌چشم داشت
به دیگران تقدیم می‌کنند.

فهرست مطالب

به نام خدا

تقدیم به ...

دوست دارم آن را که برای آموختن می‌زید
و از آن رو خواهانِ شناخت است ...

نیچه

و بدینسان انسان درماندهٔ قرن بیستم اگر نیاموزد که برای «آموختن» می‌زید براستی دربه‌درترینِ موجوداتِ روی زمین خواهد بود. انسانی که همچون پروانه عمر پانزده روزه‌ای دارد. پانزده روزی که برای آن پروانه گم شده در کائنات عمری‌ست بس طولانی و گاه شاید کسالت‌آور، پانزده روزی که بی‌شک هر لحظه‌اش سالی از ما آدمیان را در بر می‌گیرد و هم اوست که می‌باید از هر لحظه‌اش حکایت‌ها کند. و اینسان انسان است، با عمری بس کوتاه، بدون بازگشت، بی‌رحم و

غریب‌وار.

غریب می‌مانی دل!
غریب می‌میری
به هنگامی که عشق
آب است و
جانت
عطش ...

پس چه باید کرد؟ چگونه باید از این دیواره ترد و نازک چنان گذشت که جانی آسوده در پسِ پشت نهاد و خوابی سبک‌تر از پر پروانه گم شده در کائنات در پیش رو را نظاره کرد؟ چگونه باید این «عمر گریزنده» را در پنجه فشرد و چنان که شایسته روان آدمی‌ست آن را به الگوی خواسته‌ها در آورد؟

چقدر زمان برای انسان سرگشته مانده است:

چقدر از مصرف عمر باقی‌ست
تا خواب تابناکم را تعریف کنم[1]

براستی آیا آنچه که آدمی به عنوان آرزو طلب می‌کند، آنچه که با تمام جان و جانمایه می‌طلبد همان خواب تابناکی نیست که خیال تعریف لحظه‌لحظه‌اش را دارد؟ این خواب آیا همان حجم فشرده آرمانی نیست که آدمی همیشه در تلاش برای تحقق بخشیدن به آن است؟ و این انسان زاییده زاینده چیست که همیشه خدا ناتمام، آرزومند، آشفته و بی‌آرام خانه به خانه‌بانی دیگر

---

۱ - شاهپور بنیاد

می‌سپرد و می‌رود؟ و آن در، آن درِ طلایی و باشکوه، که رو به آسودگی‌ست ـ سراسر آسودگی ـ با کدام کلید زمردنشان گشوده خواهد شد؟

درمان کجاست؟ و طبیب آخر که آخرین و کاری‌ترین نسخه را بپیچد و گردون را جاودانه کند کی از راه می‌رسد؟

«ما نیکبختی را اختراع کرده‌ایم» ـ واپسین انسانها چنین می‌گویند.[۱]

و اینها تمام، آن روی تاریک سکهٔ بی‌نام و نشان زندگی بود، سکه‌ای که بی‌نام آدمی براستی «بی‌نام و نشان» است.

اما این رو خکایتی دیگر دارد، این روی سکه انسانی نشسته است که وقارش، نام و توانائیش، اندیشه‌اش جهان را از بی‌نشانی و بی‌نامی می‌رهاند، و هم اوست که بدون شک غالب است بر آن روی تاریک سکه.

شعر، قصه، موسیقی، طنز، سماع، هیپنوتیزم ... همه و همه دستمایه انسانی‌ست که خیال بر دریدن پرده تاریکی را در سر می‌پروراند، و اگر چه هرگز جهان از سیاهی و رعب و افسردگی خالی نبوده و نیست، اما آدمی نیز هرگز خود را مغلوبِ تاریکی کائنات ندیده که از پا بنشیندو ناتمام بمیرد.

همه اینها که به اشاره رفت محصول تفکر انسانی‌ست که می‌خواهد از تمام لحظات عمر

۱-نیچه

پروانه‌وارش استفاده‌ای شایسته و بایسته کند، و این سرآغاز راهی‌ست برای دستیابی به جهانی امن و انسانی، آرام و تندرست.

آری ـ «ما نیکبختی را اختراع کرده‌ایم» ـ اما بدون شک واپسین انسانها نیستیم، انسانی که به انسانی دیگر بیندیشد واپسین انسان نخواهد بود. فقط کافی‌ست بیاموزیم که نخستین کارمان آموختن «چگونه زیستن» است، یا نه ـ «درست زیستن» و به «قاعده زیستن» نخستین قدم خواهد بود. این تصمیم اول است، بعد باید بهترین و جامع‌ترین تعریف را برای چگونه زیستن (یا درست زیستن) پیدا کرد، یعنی که مشخص کنیم که معیار درستی در این مقوله چیست؟ تا اینجا قضیه که در دو سه سطر خلاصه شد شاید قرن‌ها از عمر انسان را به خود اختصاص داده باشد.

انسانی که حرف بهار را سینه به سینه آموخت[1]، پالایش داد، شایسته و بایسته کرد و به انسان بعد از خود سپرد چنان که ما اکنونیان تا حدی دانسته‌ایم که زیستن و چگونه زیستن چیست، یا حداقل اینکه از این عمری که از این جهان به شتاب می‌گذرد چه می‌خواهیم.

انسان گرفتار آمده در فراز و فرودهایی که خود زمینه‌ساز آن بوده امروز به خوبی می‌داند که

۱- اشاره به شعر هرمز علی‌پور

حرف بهار که سینه به سینه می‌چرخد آدم چه حرف سبزتری دارد

برای ساختن و پرداختن هر چیزی باید به سرچشمه رفت، دلوی آب برداشت، درست و دقیق نظاره کرد و مورد آزمایش قرار داد، و از همان سرچشمه سعی در پاکیزه کردنِ آن کرد. غیر از این باشد تمام زحمات مقطعی، متزلزل و ناماناست. خب سرچشمه آدم کجاست؟ از که باید آغاز کرد؟ نفر اول را آیا باید به قرعه انتخاب کرد؟

آسمان بار امانت نتوانست کشید
قرعه فال به نام من دیوانه زدند(۱)

قضیه کاملاً روشن است، در این قصه نفر اولی وجود ندارد، تمام انسانها در این کمدی ـ درامِ تاریخی نقش اول را دارند.

وقتی قرار باشد همه از خود ـ از دورن گل‌آلود و آشفته خود ـ دست به خانه تکانی زنند، دیگر نفر اول بودن معنایش را از دست می‌دهد و همه می‌شوند مرکز بازسازی این جهان آشفته.

اکنون راه را پیدا کرده‌ایم و شلیک شروع بازی هم گوشهایمان را آزار می‌دهد، وقتمان‌کم است و این بازی بازی نهایی است، راه، تجربهٔ دوباره‌ای نیست، باختمان هم معنایش برای همیشه از دور مسابقات خارج شدن است. پس جانمان را جمع کنیم و عاشقانه به آخرین تیر آن ترکش بسپاریم، بادا که شایسته ردای زیبای انسانی باشیم.

۱- حافظ

گاهی انسان، کارهایی انجام می‌دهد که در چارچوب معیارهای مادی نمی‌گنجد. نه عقل حسابگر آن را می‌پذیرد و نه علم تجربه گر جوابی برای آن دارد. این اعمال فراحسی در دایرهٔ تنگ پنج حس نمی‌گنجد و به همین جهت علم و عقل با معیارهای خود قادر به درک و شناخت آنها نیست. این کارها ریشه در درون دارند و سروکارشان با روح و روان است. کسی می‌تواند به آن برسد و آن را بشناسد که ابزار و سلاحی از جنس خود آن داشته باشد. ابزاری مثل تمرکز، مراقبت، ریاضت و ... .

سخن دربارهٔ زمان مقوله‌ای جداست و بحثی مفصل می‌طلبد که در اینجا قصد پرداختن به آن را نداریم. همین قدر می‌گوییم که کوچک‌ترین واحد زمان ثانیه نام دارد؟ ثانیه‌ها زمانی با ارزش‌اند که انسان فرصتی اندک داشته باشد. آن وقت ثانیه‌ها به واحدهای کوچکتری مثل «یک چشم به هم زدن» تقسیم و مفهوم پیدا می‌کند و ملموس می‌شود.

در دنیای مادی گاه کارهایی که انجام آن مستلزم صرف روزها و هفته‌هاست، در عالم فراحسی «با یک چشم به هم زدن» انجام می‌پذیرد. برای اثبات این ادعا مثالی می‌آورم که خود شاهد بودم.

روزی برای کسب فیض و به قصد زیارت به محضر علامه طباطبایی رفته بودم. وقتی وارد حیاط شدم، گفتند: کمی صبر کنید آقا کلاس دارند. بعد از مدتی انتظار، درهای دو اتاق باز شد. عده‌ای زن و مرد از آنجا خارج شدند، آنها حال عجیبی داشتند صورتی برافروخته و عرق کرده و چشمانی اشک آلود. علت این دگرگونی را پرسیدم یکی از آنها در جواب گفتند:

آقا ما را مشرف به زیارت خانه خدا کردند؛ هوای مکه خیلی گرم بود.

استاد شهید مطهری در حسینیهٔ ارشاد خاطره‌ای را نقل کردند که آن را در اینجا بازگو می‌کنم. استاد مطهری می‌گفتند: برای آشنایی با دانش هندیها به هندوستان سفر کردم. در معابد هند با «یوگی»هایی مواجه شدم که کارهای خارق العاده انجام می‌دادند. میل در صورت و شکم و دست خود می‌کردند یا شیشه می‌خوردند بدون این

که آسیب و یا جراحتی ببیند. با اصرار از آنها خواستم تا مرا نزد استاد خود ببرند. بعد از مدتی سرگردانی و صرف وقت، مرا به «دیری» هدایت کردند. پیرمردی لاغر اندام و بسیار نحیف مشغول عبادت بود. گفتند: ایشان استاد ما هستند. استاد مطهری در ادامه گفتند: برای او از فلسفه، عرفان، عقاید و جهان‌بینی اسلامی صحبت کردم. او در جواب گفت: چه می‌خواهی؟ گفتم: می‌خواهم با دانش شما بیشتر آشنا شوم. از داخل چیزی شبیه خورجین، یک لنگه کفش زنانه سفید رنگی بیرون آورد و به من داد. تا بیایم از او توضیحی بخواهم، دیدم رفته است. نامش را پرسیدم. گفتند: فرزند «ام» هستم. شهید مطهری گفتند: از این بابت بسیار ناراحت شدم چون نتوانسته بودم به مقصودم که کسب اطلاعات بود برسم و بعد از چند ماه دوری از وطن و رنج سفر می‌بایست دست خالی به ایران بر می‌گشتم. چاره‌ای نبود به ایران برگشتم. از اهل منزل پرسیدم که در مدت سفرم چه اتفاق خاصی افتاده است؟ گفتند: از اتفاقات جالب، عروسی دختر فاطمه خانم، همسایه روبروییمان بود. وقتی لباس را بر تن عروس کردیم و جعبه کفش عروس را آوردیم؛ با کمال تعجب دیدیم که در جعبه بیش از یک لنگه کفش نیست. همه جای خانه را زیرو رو کردیم از هر کسی که فکر می‌کردیم اطلاعی دارد سؤال کردیم. از لنگه کفش خبری نبود که نبود. بعضی‌ها می‌گفتند: پیرمردی را دیدیم که از خانه فرار می‌کرد تا کوچه تعقیبش کردیم در یک چشم به هم زدن ناپدید شد. به آنها گفتیم: شما خیالاتی شدید چگونه ممکن است که با این شلوغی و در بین این همه چشم کسی وارد خانه شود و کسی او را نبیند و فقط شما ببینید و بعد در یک چشم به هم زدن ناپدید شود؟ استاد مطهری در پایان گفتند که: بلافاصله به سراغ چمدان سفر رفتم و آن را باز کردم. خوشبختانه لنگ کفش را با خود آورده بودم. لنگ کفش را به خانمم دادم و گفتم: ببر به فاطمه خانم نشان بدهید و ببیند این همان لنگه کفش است یا نه؟

آری ای دوستان! می‌توان «در یک چشم بهم زدن» به ایران آمد به منزل فاطمه خانم رفت. لنگه کفش عروسی دخترش را برداشت و به هند برگشت و به قول معروف

بدون اینکه آبی از آب تکان بخورد.

به راستی چگونه می‌توان موضوع را توجیه کرد و به چنین قدرتی دست یافت؟ برای رسیدن به چنین قدرتی باید «ذهن فارغ از اندیشه» داشت.

بی‌اغراق اصلی‌ترین و مهم‌ترین شرط برای دستیابی به علوم فراحسی رسیدن به یک «ذهن فارغ از اندیشه» است.

فرض کنید پشت دیوار چین قرار گرفته‌اید، و در آن طرف دیوار یک ستون نظامی چند صد هزار نفری در حال رژه هستند. شعاع دید شما روزنه‌ای پنج سانتی‌متری است و از این روزنه می‌خواهید ستون نظامی را مشاهده کنید. شما فقط سربازی را می‌بینید که منطبق بر روزنه است. ممکن است سرباز اولی یک یا چند ساعت پیش از سوراخ گذشته باشد و به آنهایی که رفتند می‌گویید «گذشته» و آنهایی که خواهند آمد، می‌گویید «آینده» حال اگر بجای این روزنه پنج سانتی‌متری به بالای دیوار بروید چه اتفاقی خواهد افتاد؟ در یک لحظه تمام ستون نظامی را خواهید دید و دیگر برای شما حال و آینده و گذشته معنایی نخواهد داشت.

انسان می‌تواند صاحب این همه عظمت گردد و به این حد از تکامل برسد که دیگر زمان «حال» و «آینده» و «گذشته» برای او معنایی نداشته باشد و حتی موانعی فیزیکی مثل در و پنجره و کوه و ... برای او سدی ایجاد نکند. شعاع دیدش آنقدر وسعت پیدا کند که همه چیز و همه کس را در هر نقطه از جهان ببیند.

فرض کنید یک فیلم سینمایی دو ساعته از ۲۴۰ قطعه فیلم تهیه شده باشد، یک به یک فیلم‌ها به تدریج و به دنبال هم مقابل دوربین قرار می‌گیرند تا شما بتوانید ۲۴۰ قطعه فیلم را در دو ساعت ببینید. حال اگر به جای یک دروبین، ۲۴۰ دوربین و به جای یک صفحه تلویزیون در صفحه‌ای به بزرگی ۲۴۰ برابر صفحه تلویزیون یا در فضا پخش شود، شما می‌توانید در یک لحظه یک فیلم دو ساعته ببینید. ویدئو «L.P» بر همین اساس ساخته شده است. ر یک نوار دو ساعته می‌توان سه فیلم دو ساعته ضبط کرد به هنگام تماشا سه فیلم دو ساعت را در ۶ ساعت دید. حتی می‌توان پا را فراتر

گذاشت در یک حلقه فیلم دو ساعته، ۱۲۰ فیلم و حتی بیشتر ۷۲۰۰ فیلم و حتی خیلی بیشتر ۷۲۰۰۰۰۰ فیلم دو ساعته ضبط کرد. زیرا دو ساعت ۷۲۰۰ ثانیه است می‌توان در هر ثانیه و حتی کمتر در یک هزارم ثانیه، یک فیلم دو ساعته ضبط کرد.

«ذهن فارغ از اندیشه» حل معماست، با داشتن یک «ذهن فارغ از اندیشه» نه تنها می‌توان به علوم فراحسی دست یافت، بلکه می‌توان قوانین فیزیکی و ریاضی و شیمی را تغییر داد.

سیستم ماشینیسم حاکم بر جهان سعی دارد، انسان را گرفتار افکار کند؛ از هر طریق که شده ذهن انسان‌ها را درگیر کند، مغزهای آنها را بخشکاند و «نرم‌افزار» را جایگزین او نماید تا انسان، بی‌اندیشه همچون ابزاری فقط کار کند. حتیٰ به این هم بسنده نمی‌کند «سخت‌افزاری» به نام ربات را به بازار عرضه می‌کند تا انسانی را که به کار یدی دل خوش کرده بود، منفعل‌تر کند و او را خلع سلاح کند. هر روز دچار این دلهره باشد که جایگاه او در این هستی که نامش زندگی است کجاست؟ چه باید بکند؟ چه کند که شرمنده زن و بچه‌اش نشود. همین دلهره و اضطراب به تدریج او را دچار تشت و پراکندگی فکر می‌کند به دنبال آن ضعف اراده و عدم اعتماد به نفس گریبانگیر او خواهد شد. عدم اعتماد به نفس او به جامعه کوچک خانواده‌اش سرایت می‌کند. بچه‌هایش این بیماری مزمن و خطرناک را به کوچه و مدرسه می‌برند و به تدریج این عدم اعتماد به نفس در جامعه سرایت می‌کند و کل جامعه را آلوده می‌سازد.

چه باید کرد؟ از کجا باید آغاز کنیم؟

جواب همه اینها: «ذهن فارغ از اندیشه» است. زمانی می‌توانستیم به این مهم دست بیابیم که به تعادل روانی برسیم، برای رسیدن به تعادل روانی باید عاشق باشیم و برای رسیدن به عشق نیازمند کسی هستیم که با مهارت و استادی بتواند توکلی همانند باباطاهر عریان در ما ایجاد کند.

یکی درد و یکی درمان پسندد — یکی وصل و یکی هجران پسندد
من از درمان و درد و وصل و هجران — پسندم آنچه را جانان پسندد

خداوند متعال می‌فرمایند: ما شما را از لجن متعفن (حماء المسنون) آفریدیم و روح خود را در شما دمیدیم. پس انسان از دو نیمه آفریده شده است، نیمی لجن متعفن به عنوان پست‌ترین چیز در هستی، نیمی دیگر روح خدا، مظهر پاک‌ترین چیز در هستی. پس انسان بین $\infty-$ و $\infty+$ همیشه در نوسان است. اگر بخواهیم به تعادل برسیم باید به خدا توکل کنیم. ابن‌سینا به محضر ابوسعید ابوالخیر رسید، پرسید «طی الارض» را **چگونه** می‌بینی؟ ابوسعید ابوالخیر به طشت آب نظر می‌کند. آب درون طشت به بیرون ریخته می‌شود؛ ابن سینا می‌گوید: این نظر شما بود؟ ابوسعید الوالخیر می‌گوید: «طی الارض» نظر اوست.

آری خود را به ذات احدیت بسپاریم، زشتی‌ها را به دور بریزیم در فراز و نشیب‌های زندگی صداقت را جایگزین دورویی و گذشت را جایگزین انتقام و محبت را جایگزین کینه بسازیم. حسد، نخوت، جاه‌طلبی، مقام پرستی، پول پرستی و... را از خود دور سازیم. دیگران را بر خود مقدم بدانیم. «مردم را دوست داشته باشیم بدون آنکه انتظار داشته باشیم ما را دوست داشته باشند. آنگاه زندگی را در می‌یابیم و می‌فهمیم که زندگی داد و ستد و معامله نیست. زندگی یک هنر است و هر کسی رموز بازیگری را به خوبی فرا گرفته باشد مطابق میل خود بازی خواهد کرد. در غیر این صورت او را بازی خواهند داد و به جای او زندگی خواهند کرد.

خدایا: چگونه «زیستن» را به من بیاموز چگونه مردن را خود خواهم آموخت.

ای دل بگذار کلام را کوتاه کنم. برای رسیدن به یک «ذهن فارغ از اندیشه» باید عاشق بود، عاشق هرگز در مقابل معشوق حقی برای خود قایل نیست. به جز رضای او کاری نمی‌کند. تصور کنید اگر ا[illegible] یک جامعه عاشق باشند، چه می‌شود. همه دیگران را صالح‌تر، بهتر و لایق‌تر از خود می‌دانند. دیگر ستمی نیست. جاه‌طلبی، پول پرستی، مقام پرستی و کینه‌توزی و.... در آن جامعه جایگاهی نخواهد داشت. این همان مدینه فاضله است.

خدایا، چرا پدر من، مادر من و فرزند من می‌میرد، چرا باید من تصادف کنم؟

چرا باید موشک خانه مرا خراب کند؟ چرا و چرا و چرا؟ هزاران چرا دیگر، اگر از خدا می‌خواهم که پدر من نمیرد، پس پدر تو باید بمیرد، اگر پسر من بیمار نشود، پس پسر تو باید بیمار شود اگر هم هیچ کس نمیرد و بیمار نشود و تصادف نکند دنیا پر از سالخوردگان خواهد شد. دیگر پزشک، پرستار، بیمارستان، دارو و امکانات پزشکی به چه کار می‌آیند؟ اگر من و تو تصادف نکنیم، پس صافکار و نقاش به چه می‌آیند؟ آیا نظام هستی بهم نمی‌خورد؟

از دیدگاه من توکل داشته و پذیرش قضا و قدر این امکان را به ما می‌دهد در فراز و نشیب‌های زندگی سنگ زیرین آسیاب باشم به راحتی به «تعادل روانی» برسیم و تحت هر شرایط «تعادل روانی» داشته باشیم و آنگاه به یک «ذهن فارغ از اندیشه» دست می‌یابیم. اگر به چنین مرحله‌ای رسیدیم نه تنها در علوم فراحسی موفق می‌شویم بلکه قوانین ریاضی را با علوم فراحسی به راحتی ثابت می‌کنیم. طبق قانون اینرسی، ماده به انرژی و انرژی به ماده قابل تبدیل است. پس ما می‌توانیم از دیوار چین عبور کنیم، پرواز جسم داشته باشیم؛ آینده را ببینیم؛ می‌توانیم با دست غیر مسلح و بدون استفاده از تیغ جراحی شکمی را بشکافیم و توموری را خارج کنیم؛ می‌توانیم در عرض کمتر از یکهزارم ثانیه به هر نقطه از کره خاکی سفر کنیم و هزاران کار دیگر انجام دهیم که امروز به دیده شک به آنها می‌نگریم.

موضوع کتاب درباره همین مسائل است. دکتر شریمالی، نویسنده کتاب با شیوه بسیار آسان و روش‌های ابداعی، علوم فراحسی مثل تله‌پاتی، روشن بینی، تله کنیزی، هیپنوتیزم و توقف فکر و ... را آموزش داده است. روشهای ارائه شده بسیار سهل و آسان است. شخص بعد از چند روز تمرین اثرات آن را به خوبی درک می‌کند و با بکارگیری تکنیک‌های ارائه شده اراده آهنین می‌یابد. بین شما و هدفتان کمتر از یک خواستن فاصله است.

من در شرایطی این کتاب را مطالعه کردم که به دلیل سقوط از بلندی استخوان لگن خاصره‌ام شکسته بود به دستور پزشک معالج و برای ترمیم شکستگی می‌بایست

از ناحیه شکم تا زانو گچ می‌گرفتم و یا حداقل ۴۵ روز در بیمارستان بستری می‌شدم. در همان زمان این کتاب را مطالعه می‌کردم به کارگیری روش‌های انرژی درمانی این کتاب و اعتماد به نفس که در من به وجود می‌آورد توانستم بدون بستری شدن در بیمارستان و در مدت کمتر از ۲۵ روز راه بروم و شکستگی استخوان ترمیم یابد. وقتی به سرکار برگشتم همکاران ارتوپد شگفت زده شده بودند و آن را غیر منتظره می‌دانستند. وقتی موضوع را برای آنها تعریف کردم و تأثیری که این کتاب در روحیه من داشته برای آنها بازگو کردم. تشویق دوستان و اثرات مثبت این کتاب باعث شد تا از بین ده‌ها کتابی که تا به امروز مطالعه کرده بودم. این کتاب را به زبان فارسی ترجمه و برای چاپ آماده کنم تا همگان از آن استفاده کنند.

این کتاب از سوی جناب آقای مهندس پرند ایرانی - پدر یکی از شاگردانم - به من هدیه شد و در اینجا بر خود لازم می‌دانم که از ایشان تشکر نمایم. چون این کتاب باعث شد تا با عارفی برجسته، دانشمندی سخت کوش و دکتری عالیمقام به نام دکتر نارایان.دات.شریمالی آشنا شوم. من هم مانند هیورسن قبل از آشنایی با شریمالی خیلی به خود می‌بالیدم و خود را در زمینهٔ هیپنوتیزم و متافیزیک بی‌نیاز می‌دانستم. هیجده سال کار شبانه‌روزی، مطالعه ده‌ها کتاب به زبان اصلی و آموزش خودهیپنوتیزم و متافیزیک (تله پاتی، روشن بینی، تله کنیزی، پرواز روح، پرواز جسم، ارتباط با ارواح، توقف فکر) به صدها نفر احساس غرور می‌کردم و خود را در این زمینه استاد و بی‌نیاز می‌دانستم. موضوع هیچ کتابی برایم تازگی نداشت ولی پس از مطالعه این کتاب و آشنایی با شریمالی دانستم که این علوم وسعتی به اندازه تمام اقیانوس‌ها دنیا دارد. دانش من مثل ریگی در کف یک اقیانوس است.

دکتر هیورسن که لقب اقیانوس هیپنوتیزم را به خود اختصاص داده و تمام انجمن‌های هیپنوتیزم و متافیزیک دنیا او را به این نام می‌شناسند. کسی که می‌تواند هر فردی را در کمتر از سه دقیقه هیپنوتیزم کند خود را در مقابل نویسند کتاب دکتر شریمالی قطره‌ای در مقابل یک اقیانوس می‌داند. پس می‌توان نتیجه گرفت که تمام

مطالب این کتاب مورد تأیید همه انجمن‌های بین المللی هیپنوتیزم و متافیزیک می‌باشد. در باره مطالب آن نمی‌توان کمترین شکی کرد. با این همه، من همهٔ عقاید استاد شریمالی را نمی‌پذیرم و با بعضی از آنها مخالفم یکی از آنها مسئله «تناسخ» است به عقیده آنها انسان پس از مرگ روحش به جسم دیگری برمی‌گردد و ادامه حیات را در غالب دیگری طی می‌کند.

از نمادی مردم و نامی شدم — وز نما مردم به حیوان سر زدم
مردم از حیوانی آدم شدم — پس چه ترسم کی ز مردن کم شدم
جمله دیگر بمیرم از بشر — تا بر آرم از ملایک بال و پر
وز ملک هم بایدم جستن ز جو — کُلّ شیءٍ هالِکٌ اِلّا وجْهَهُ
بار دیگر از ملک قربان شوم — آنچه اندر وهم ناید آن شوم

(دفتر سوم مثنوی)

در قرآن مجید آمده است که: انسان پس از مرگ روحش به عالم بالا می‌رود تا در روز قیامت به جسم خود باز گردد تا به حسابش رسیدگی گردد.

دکتر شریمالی در مسأله جبر و اختیار جانب اختیار را گرفته و معتقد است که انسان در همه کارهای مختار است. من طبق جهان‌بینی توحیدی، جبر و اختیار را با هم می‌پذیرم و بر اساس اعتقادات دینی خود رفتار می‌کنم و به آن ایمان دارم.

به عقیده دکتر شریمالی با استفاده از تکنیک‌های روشن‌بینی می‌توان به آینده دست یافت و با اطلاع از وقوع حوادث از رویداد آنها جلوگیری کرد. به اعتقاد من می‌توان آنها را مشاهده کرد و حتی زمان وقوع آنها را به درستی تعیین کرد امّا نمی‌توان جلوی آن حوادث را گرفت به عنوان مثال: منجّمان زمان وقوع خسوف و کسوف را مشخص می‌کنند ولی نمی‌توانند جلوی آن را بگیرند.

در این زمینه تجربیات فراوانی داشته‌ام. برای اثبات این نظر داستانی را برایتان تعریف می‌کنم. روزی شخصی را هیپنوتیزم می‌کردم. با تکنیک‌های این کتاب سوژه را به آینده بردم و او در آن حالت مشاهده کرد که ۳۶ روز بعد پایش خواهد شکست.

سوژه بعد از خارج شدن از هیپنوتیزم به من گفت: نمی‌گذارم که این حادثه اتفاق بیفتد. ماجرا را فراموش کردم. روزی شخص مذکور تلفنی به من اطلاع داد که استاد ! دوراندیشی‌هایم بی‌فایده بود چون حادثه کار خود را می‌کرد و در این زمینه سعی من و فکرم باطل بود. و ادامه داد سه روز قبل از موعد مقرر زمان وقوع حادثه خود را در خانه حبس کردم و به همسرم گفتم: تحت هیچ شرایطی از خانه خارج نمی‌شوم و حتی برای قضای حاجت و رفع نیازهای ضروری. همه چیز را در کنار تختم حاضر کنید و فکر کنید که در بیمارستان بستری هستم. تا اینجا همه چیز مطابق برنامه پیش می‌رفت. روز حادثه ساعت سه بعد از ظهر روی تخت دراز کشیده و مطالعه می‌کردم. ناگهان صدای پسرم را از کوچه شنیدم که از من کمک می‌خواست سراسیمه از رختخواب پریدم و خود را به کوچه رساندم. ناگهان با موتور چاقو تیز کردن دوره گرد تصادف کردم خلاصه چه بگویم استاد سرنوشت کار خودش را کرد.

به عنوان یک مترجم و تنها بر اساس امانت در ترجمه مطالب متن را به فارسی برگرداندم و همانطور که گذشت و یادآوری شد تمامی عقاید نویسنده مورد قبول اینجانب نیست. در پهنه علم و دانش باب اجتهاد باز است. پژوهشگر با استدلال و منطق خود می‌تواند مطالبی را بپذیرد و یا مهر تأیید بر آن نگذارد. حتی اگر مطالب عنوان شده حاصل سالها تجربه و ریاضت و تحقیقِ مرد بزرگی مثل دکتر شریمالی باشد.

سخن درباره متافیزیک و ترجمه کتاب دکتر شریمالی مهارت می‌خواهد و تجربه به اطلاعات وسیع نیازمند است اگر دوستان و صاحبنظران کم و کاستی‌هایی در ارائه مطالب و انتقال پیام نویسنده دیده‌اند بر بنده منت بگذارند و نظرات خود را ارائه نمایند تا در چاپ‌های بعدی نظرات شما چاپ گردد

دراز است ره مقصد و من نو سفرم

در مراحل تدوین و ترجمه این کتاب دوستان متعددی مرا یاری کرده‌اند که لازم است در اینجا از همه آنها قدردانی نمایم. باید از زحمات دو دانشجو خوبم در

کانون پرورش فکری سرکار خانم فرزانه شه‌پرست که صمیمانه تصحیح و ویرایش اولیه را انجام داده‌اند و همچنین سرکار خانم ملیحه بشنوایی که حروفچینی بار اول را با دلسوزی به جان پذیرفته‌اند و از آقای احمد بهروزی دبیر ادبیات دبیرستان‌های کرج ویرایش ادبی را بی‌منّت انجام داده‌اند، قدردانی می‌نمایم. از آقای سیّد سعید خرّم که در تمام مراحل چاپ و نشر صادقانه و بی‌ریا با من همکاری کرده و راهنمای من بوده‌اند صمیمانه تشکر می‌نمایم.

میل دارم از دوست خوبم جناب آقای دکتر احمد حاجیان بار احساسی این تدوین و ترجمه را در من جا داده‌اند تشکر کنم. دکتر حاجیان در حدود چهل سال پیش نمایشنامه می‌نوشتند و اجرا می‌کردند و سپس مسیر زندگی ایشان تغییر کرد و وارد جرگه پزشکی شده‌اند، امروز همیشه از آن سالها و از آن روزها به خوبی یاد می‌کنند هرزگاه از آن حال و هوا صحبتی به میان می‌آید چهره ایشان برافروخته می‌شود و اشک شوق در چشمانشان حلقه می‌زند. این حالات روحی ایشان همیشه مرا سخت تحت تأثیر قرار می‌دهد و احساس غریبی در من جا می‌گیرد و همین امر مرا به نوشتن تشویق می‌کند شوق کار در مسائل روحی آنچنان مرا به وجد می‌آورد که ره یکساله را یک شبه طی می‌کنم.

دوست دارم از دانشجویان و شاگردانم که تعدادشان بیش از آن است که بتوان در این جا نام برد ـ که با گوش دادن و شرکت در آزمایش‌های مختلف مرا یاری می‌دهند تشکر کنم.

تفکر درباره مسایل نظری را می‌توان با آزمایش کردن آنها بر روی دوستان، بسیار آسان‌تر کرد. همسرم، نازلی شهیر که همه روزه میزبانی این نوع جلسات نشر و سنجش عقاید را به عهده داشت و تقریباً همیشه قادر بود که بردبار و مفید باشد، بردباری‌اش را تحسین می‌کنم واز او به خاطر مساعدتش در امر ویراستاری علمی سپاسگزاری می‌کنم. سرانجام کتاب پس از گذر از این مراحل به پایان رسید، باید یکبار دیگر به دقت مطالعه می‌شد تا اگر غلط چاپی دارد اصلاح گردد، این بار دوست

خـویم آقـای مسـعود امینی که ویـراسـتاری کـتاب دیگـرم بـه نـام «روانشـناسی خودهیپنوتیزم» به عهده گرفته بودند این مسئولیت را پذیرفتند او ضمن غلط‌گیری چنان تحت تأثیر مطالب کتاب قرار گرفته بودند که حاضر بودند کتابخانه‌شان را ـ که همه دارایی ایشان بود ـ بفروشد تا هزینه چاپ کتاب را بپردازد.

در پایان از همکاران، متخصصین، استادان گرامی و علاقمندان انتظار دارم که از نظرات ارشادی خود این حقیر را بی‌نصیب نسازند. باشد که نظرات آنها ره‌گشای فعالیت‌های بعدی اینجانب در این زمینه‌ها باشد. عـلاقمندان مـی‌تواننـد بـه نشـانی تـهران ـ صـندوق پسـتی ۵۶۳-۱۳۱۸۵ و یـا بـا شـماره تـلفن‌های ۵۰۴۶۴۶۰ و ۵۴۷۰۳۸ تماس بگیرند.

با سپاس و احترام

ص.احمد خان‌بیگی

تهران ـ روبسوی زمستان ۷۶

◘ یادداشت سردبیر

این کتاب، تحقیقی جامع و کامل در هیپنوتیزم است و سعی دارد تا این علم را به زبانی ساده صریح و روشن معرفی کند. این بررسی کلاً بر پایه نظرات خردمندانه متفکران غربی انجام گرفته و در عین حال مؤکّداً به اندیشه‌های ارزشمند اندیشمندان هند کهن نیز می‌پردازد. این کتاب آمیزه‌ای از دو شیوهٔ قدرتمند تفکّر هندی و غربی است. امید است تا برای همه خوانندگان با هر میزان اطلاعات مفید واقع گردد.

نویسنده این کتاب از صاحب‌نظران و پیشگامان شناخته شده هیپنوتیزم است. وی زندگی خود را وقف تحقیقات و کارهای انسان دوستانه بسیاری کرده است.

نگاهی کوتاه به عناوین آن نشان می‌دهد که مطالب کتاب تنها جنبه آکادمیک ندارد و محتوای علمی آن برای همگان قابل استفاده است.

کتاب به تأثیرات و نقش اساسی متفکران غربی در ایجاد این علم می‌پردازد و سپس در مقام مقایسه نظرات ارزشمند

هندیها را در این زمینه بیان می‌کند. سادگی بیان و روشنی مطالب نشانگر این جامعیت است. پرداختن به «سادهانا» و «سیدهی» هندیها از ویژگیهای تقریباً منحصر به فرد این کتاب بر ما آشکار می‌کند.

این اثر نظارت صاحب نظرانه و دستاوردهای مابعدالطبیعه درمانگران و متفکران هندی را بر ما آشکار می‌کند و از این نظر حقیقتاً خود را مدیون نویسنده آن می‌دانیم.

نسخه اصلی پیشگفتار آقای هیورسن در دست نیست. از نسخه چاپی موجود در کتابخانهٔ دکتر شریمالی استفاده کردیم. به همین جهت هم نویسنده و هم ناشر درباره اظهارات مندرج در پیشگفتار آقای هیورسن هیچ گونه مسئولیتی را نمی‌پذیرند. تنها به این سبب مقدمه را آوردیم تا شاید برای خوانندگان مفید و سودمند باشد.

بر این باوریم که این کتاب هم برای اهل فن و هم برای خوانندهٔ عادی مفید خواهد بود. زمانی خود را موفق می‌بینیم و تلاش خود را سودمند می‌یابیم که این اثر مورد توجه دانش پژوهان جوان و حرفه‌ای قرار گیرد و آنان را به پژوهشی عمیق‌تر در این زمینه ترغیب نماید تا کارهای با ارزش‌تری را در این زمینه آغاز کنند و در آینده نزدیک راه برای تحقیقاتی از این دست هموار شود.

ناشر

فاری باعولی

پیشگفتار

هیپنوتیزم، یا بهتر است بگویم هنر و علم هیپنوتیزم، پدیده گرانبهایی است که هندیها بنیانگذار آن بوده‌اند و به سبب آمیزش با سنتهای کهن آنان جنبه تقدس یافته است. مردم دیگر نقاط جهان به فراخور فرهنگ و امکانات خود در جذب و ارتقای این علم کوشیده‌اند. بدیهی است که پیشرفت هندیها در این زمینه چشمگیرتر و بارزتر از سایر کشورها بوده است.

هند در این مرحله تاریخ در حال گذار از بحرانی شدید است. از عدم امنیت شدیداً در رنج است. بی اعتنایی خود ویرانگر، اغتشاش و عدم اعتماد به خود، بر سراسر هند سایه افکنده است. این اضطراب و نا امنی جمعیت میلیونی آن را در دور باطلی گرفتار ساخته است. به هر سو نگاه کنید احساس انزجار می‌کنید، جامعه هند به سبب تفرقه، سردرگمی و ناتوانی در پیشبرد کارها و اصلاحات، در آستانهٔ از هم پاشی قرار گرفته است. انسجام خود را از دست داده به طرز اسفباری شیرازه آن از هم می‌گسلد.

علت این سردرگمی عجیب را باید در تأثیرات غرب جستجو کرد. روش زندگی هندیها همواره بر اساس تفکّر و درون نگری بوده و مجموعاً در ادراک مشهودی حقیقت خلاصه شده است.

به عنوان بخشی از چنین تفکراتی می‌توان به اهمیت درون نگری اشاره کرد. هندیها می‌کوشند تا در اعماق نفس غور و تأمل کنند و تمامی تواناییهای بالقوه

موجود در انسان را بشناسند. به همین جهت متفکران هند باستان از ابعاد جهان مادی چشم می‌پوشیدند و به انزوا روی می‌آوردند. آنها همواره می‌کوشیدند تا وجود انسان را که هدیه الهی است درک کنند و بشناسند و نیروهای درونی و پنهان انسان را کشف کنند. آنان به عنصری می‌اندیشند که وجود انسان را به این شکل در آورده است. به همین سبب خود را یکسره تسلیم قدرت الهی می‌ساختند. در عمق اسرار و مقولات فرو می‌رفتند و همین امر سبب گشت تا انسان به درجات والایی از سعادت دست یابد و قدرتی فراهم کند و دیدگاههای خود را گسترش دهد.

غرب به دنیای مادی پایبند ماند و به ندرت کوشید تا برای پرسشهای پیچیده‌ای که در مورد روح و جسم مطرح می‌شود پاسخی بیابد. غرب کمتر به مسأله چگونگی پیدایش روح و جسم توجه داشت و چگونه همه ما می‌توانیم با شناخت از عملکردهای روح و جسم مرزهای پیرامون خود را گسترش دهیم و همچنین استعدادها و توانمندیهای ذاتی روح و جسم را شکوفا کنیم و تسلط کاملی بر علوم غریبی از جمله تله پاتی و روشن بینی و ... داشته باشیم.

غرب تنها به ظواهر و نمودهای خارجی سنتها، شیوه‌های زندگی، آداب و معاشرت، فرهنگ و تمدن اکتفا کرد. غرب تنها به خود و اندیشه‌های خود علاقه‌مند بود و سعی می‌کرد تنها برتریهای خود را به دیگران نشان بدهد.

تفکّر غرب بیشتر بر محور انسان محوری دور می‌زد[1]. آنان بیشتر توان و قدرت انسان را مد نظر قرار می‌دادند و انسان طبق تعریف غربیها به نیروی فراتر از خود و یا به خالقی چون «براهما» و استعدادهای ذاتی نفس هیچ نیازی نداشت.

توجه بیش از حد غرب به رفاه مادی سبب شد تا غرب در صدد ایجاد یک جامعه علمی برآید و به دنبال آن یک سلسله اختراعات پدید آورد. این امر باعث

---

۱. مترجم : تفکر غربی بی تردید بر آن بود که انسان همان است که اراده می‌کند باشد.

گردید تا انسان غربی در مرحلهٔ جسم و نیازهای مادی باقی بماند و تنها به جسم و نیازها و تمایلات مادی جسم توجّه کند و انسان را از این بُعد ارزیابی می‌کند.

بی‌شک نتیجه چنین طرز تفکری به ناچیز شمردن شخصیت انسانی می‌انجامید انسان غربی که این چنین خود را بی ارزش و تحقیر شده می‌یافت ضمن پذیرش این تحقیر برای جبران این ضعف و پر کردن این خلأ و رضایت خاطر خود امپراطوریهای امپریالیسی را به وجود آورد آنها را گسترش داد. امّا به زودی و با دلایلی قانع کننده متوجه شد که نتیجهٔ آن همه تلاشها نهایتاً به نوعی بیهودگی و پوچی خواهد انجامید و قادر به پر کردن این خلأ نیست. علی رغم داشتن امپراطوریها، تبلیغ و رجز خوانیهای مادی به آرامش روانی دست نمی‌یابد و آرامش روز به روز از او فاصله می‌گیرد.

گسترش مرزهای دانش هیچ گونه آرامش روانی به ارمغان نیاورد چون بدون تزکیه نفس هر تلاشی بی فایده بود به همین جهت رسیدن به آرامش ـ آرامشی که تفاهم به بار بیاورد ـ روز به روز غیر ممکن می‌شد و به هدفی دست نیافتنی تبدیل می‌گشت انسان غربی هر قدر بیشتر به دنبال علم می‌رفت بیشتر به فقدان یک معنای درونی و معنویّت پی می‌برد.

به تدریج که غرب با هند و فرهنگ آن آشنا شد و به آن سو کشیده شد با ناباوری دریافت که این سرزمین ـ سرزمینی که با توجه به معیارهای غربی ثروتمند به حساب نمی‌آمد ـ با معیارهای آنها همسانی نداشت مردم آن به آرامش و رضایت خاطر رسیده بودند. نکته جالبی که نظر غرب را به خود جلب کرد رضایت خاطر و بی نیازی مردم این سرزمین بود. وقتی غربیها در جنگلهای انبوه و تاریک هند پیشروی می‌کردند با «سادهو»هایی روبرو شدند که لباس ژنده‌ای بر تن داشتند و نشان می‌داد که نه تنها ثروتمند نبودند بلکه از حداقل نیازهای مادی زندگی نیز بی بهره بودند. علی رغم اینها آنان از یک آرامش خاطر برخوردار بودند. غرب می‌خواست بفهمد که چه چیزی این مردم را اینگونه عمیق و درون

بین و خودکفا ساخته است.

همین شناخت و درک، سبب شد تا غرب بیشتر به شرق توجه کند. غربیها به قصد پی بردن و درک عمیق رضامندی درونی و اسراری که این رضامندی و کمال انسانی را به وجود می‌آوردند به هند رفتند. آنان در پی یافتن دلایلی بودند تا مشخص سازد که چرا مردم هند با آنکه ثروتی ندارند و از هر گونه امکانات مادی بی‌بهره‌اند توانسته‌اند به قدرتی معنوی و درونی دست یابند و در جهان از این نظر مشهور گردند.

اکنون برای اولین بار مردم جهان دریافتند که تنها با ظواهر و تجملات و رفاه مادی نمی‌توان به آرامش درونی دست یافت و این آرامش با هیچ گونه قدرت و رفاه مادی به دست نمی‌آید. این آرامش فقط در سایه اتحاد روح و جسم و پرداختن به این دو بعد امکان‌پذیر است.

شناختن ذهن:

غرب بعد از مطالعه و بررسی دستاوردهای هندیها برای اولین بار دریافت که جسم انسان در ساختارهای بنیادی خود عنصر ذهن را به همراه دارد و ذهن از چهار چوب مرزهای مکان و زمان فراتر می‌رود. به زبان دیگر به انسان نیروهای برتری اعطا شده است. این نیرو در ذهن جای دارد و به عنوان فرمانده حرکات انسان را کنترل می‌کند. به خاطر همین ویژگی است که انسان می‌خندد، گریه می‌کند، حس می‌کند و شادی خود را ابراز می‌دارد و به تصورات خود لباس حقیقت می‌پوشاند و آنها را عملی می‌سازد.

غرب مادیگرا می‌خواست بفهمد که عنصری بنام ذهن در کجا و ساختمان فیزیکی روح در کدام بخش از بدن قرار دارد. به همین جهت کالبد شکافی مورد توجه فراوان قرار می‌گیرد. آنان به این علت به تشریح بدن انسان می‌پردازند تا از نظر فیزیکی جایگاه ذهن را در بدن انسان مشخص سازند و معتقد بودند که اگر

بر ذهن دست یابند می‌توانند تکامل آن را تسریع بخشند و موفق شوند تا در اعماق ذهن فرو روند. به هر تقدیر آنان علی‌رغم همه تشریح‌ها و تحقیقات، قادر به تعیین محل دقیق ذهن نشدند و حتی نتوانستند یک مجموعه خاصی را قابل قیاس با ذهن یا روح به شکل و حالتی نشان دهند.

به هر حال سرانجام غرب پذیرفت که ذهن وجود دارد و در بدن جای دارد و همه اعمال جسمانی را هدایت می‌کند و تمامی حرکات و واکنش‌های جسم از ذهن سرچشمه می‌گیرد. خندیدن، گریستن، رنجیدن، لذت بردن همه و همه به دستور و فرمان روح انجام می‌گیرد و هم اوست که به انسان کمک می‌کند تا این فعالیتهای مختلف را عملی سازد.

تنها پس از حصول این نتیجه بود که غربیها برای اولین بار به این نظر گرایش پیدا کردند که ذهن را در اولویتی پس از خدا قرار دهند. اهمیت ذهن از این جهت است که راه رسیدن به خدا را هموار می‌سازد و این یکی از شگفتیهای روح است. هنوز بسیاری از کارهای ذهن بر ما ناشناخته مانده است. قرنها باید بگذرد تا علم بتواند به این رازها و ناشناخته‌ها دست پیدا کند در حالیکه متفکّران هندی قبلاً گره از این رازها گشوده‌اند و به خوبی عواملی را که به زندگی آرامش می‌بخشد تشخیص داده‌اند.

به راستی قدرت نهفته در ذهن چنان است که ناممکن را ممکن می‌سازد و سرعت غیر قابل رقابت آن از همهٔ ابعاد مکان و زمان پیشی می‌گیرد.

تفکیک ذهن:

همچنان که متفکران و کاهنان می‌کوشیدند تا عنصری را که به نام ذهن یا روح شناخته می‌شود دریابند، از حسن تصادف با این موضوع روبه‌رو شدند که ذهن

دارای دو بخش است : ذهن خارجی و ذهن درونی [1]

ذهن خارجی هر لحظه در حال نگریستن و ضبط واکنشهای ما نسبت به جهان و پدیده‌های فیزیکی آن است. زمانی که ذهن خارجی فعال نیست (مثلاً در زمان خواب) و یا به کار خاصی مشغول نیست (می‌دانیم که موقع خواب ذهن خارجی قادر به تشخیص هیچ پدیده فیزیکی در جهان خارج نیست. در این موقع ذهن درونی به تکاپو می‌افتد و با دسترسی به سطوح بالای آگاهی می‌خواهد پدیده‌هایی را که هرگز ندیده بود. به کُرات وقایعی را مشاهده می‌کند که هرگز به وقوع نپیوسته‌اند و این همان حالتی است که به آن رویا می‌گوییم.)

بدین طریق آدمی به واسطه ضمیر ناخودآگاه خود حتی رویدادهای آینده را مشاهده می‌کند و ذهن درونی به راحتی می‌تواند به گذشته برگردد یا به آینده نظر کند و وقایعی را ببیند که هرگز در دنیا واقعیت رخ ننموده بود و این واقعه بعدها در دنیای واقعیت عیناً رخ نماید و انسان را از این بابت دچار حیرت و شگفتی نماید[2].

آبراهام لینکلن، رئیس جمهور فقید امریکا، در خواب ذید که به قتل رسیده و جسد او در کاخ سفید بر روی زمین قرار گرفته است و پارچه سفیدی جسد وی را پوشانده است همسرش به همراه بقیه اعضای فامیل بر گرد او شیون می‌کنند. او در رویا قاتل را دیده بود که چگونه در کاخ سفید از اتاقی خارج می‌شود و در

---

۱. مترجم : در بعضی از فرهنگ‌های لغت کلمه ذهن را به ضمیر یا شعور یا نفس معنا کرده‌اند. پس ذهن خارجی همان ضمیر خودآگاه و یا شعور خودآگاه است و به ذهن درونی کلمات ضمیر ناخودآگاه و یا شعور ناخودآگاه و یا نفس درونی اطلاق شده است.

۲. مترجم: این پدیده ضمیر ناخودآگاه را روشن بینی می‌گویند. و با استفاده از تکنیکهای خاص می‌توان به حالت روشن بینی رسید و بسیاری از وقایع آین پیش بینی کرد. در کلاسهای آموزشی خود بارها و بارها به سوژه‌ها روزهای خوش زندگی از جمله روز عروسی آنها را نشان داده‌ام اگر حالت روشن بینی در خواب اتفاق بیفتد به آن خواب صالحه می‌گویند.

محل خاصی می‌ایستد و مأموریت خود را انجام می‌دهد و به کشتن فوری او می‌انجامد. رویای دهشتناک او را از خواب پراند و متوجه شد که تنش خیس عرق است. به هر تقدیر او خلاصه‌ای از این رویا را در دفتر خاطرات خود ثبت کرد و همسرش را از جزییات رویای کابوس وار آگاه ساخت.

شگفت‌آور اینکه لینکلن به همان ترتیب و در همان زمان و تاریخی که در خواب دیده بود به قتل رسید.

بسیاری از مردم شاهد تحقق رؤیا در آینده بوده و آن را باور دارند.به هر حال منشاء به فعالیت نفس درونی بر می‌گردد. ولی از آن رو که ما کنترل کاملی بر نفس درونی نداریم همیشه در رویاهایمان چنان وقایعی را که میل داریم در زمان خاصی مشاهده کنیم نمی‌بینیم. به عنوان مثال وقتی می‌خواهیم امکان تاریخ و نحوه مرگ کسی را پیش بینی کنیم، این رویداد را بسیار پیشتر از آن که کنترل کاملی بر نفس درونی اعمال کنیم می‌بینیم.

فقط وقتی این دیدگاه حاصل شد، روانشناسان غربی تحقیقات عمیقتری را درباره ذهن درونی آغاز کردند. هیپنوتیزم و مسمریسم شکل سازمان یافته چنین واقعیات و تحقیقاتی است.

بر این اساس آنها دریافتند که ذهن بر دو بخش است ـ ذهن درونی و ذهن خارجی. ذهن درونی فعال‌تر است و آنچه را انسان می‌بیند یا انجام می‌دهد را ضبط می‌نماید و نام دیگر آن حافظه است. این ویژگی است که به ما امکان می‌دهد تا مطالب گذشته را به یاد بیاوریم. برای مثال شخصی که ازدواج می‌کند ذهن درونی او وقایع را ضبط می‌کند و او به یاد می‌آورد که چه زمانی و با چه کسی ازدواج کرده و در مراسم چه کسانی حضور داشته‌اند. آنچه به یاد سپرده است برای سالها در حافظه او باقی می‌ماند و هر گاه بخواهد صحنه مراسم را در برابر او زنده می‌کند. در هر حالتی ذهن خارجی لحظات زمان حال را ضبط می‌کند ولی قدرت بازنگری به گذشته یا نگاه به آینده ندارد در مقابل ذهن درونی

چنین توانایی را دارد.

تنها با پرورش نفس درونی است که شخص می‌تواند با موفقیت بـه آنـچه می‌خواهد دست یابد. بنابراین لازم است که ذهن درونی تواناتر و سالم‌تر شود تا بتواند با سرعت بیشتری کار کند. در آن حالت شخص می‌تواند آن را به هر کاری بگمارد و هر چه را بخواهد در نظر آورد.

ذهن به انبوهی از ایده‌ها امکان بروز می‌دهد. از آنجا که انسان اسیر امیال خویش است و همواره با آرزوهای گوناگونی به سر می‌برد و در همه حال بـه سختی می‌کوشد تا آن امیال را بر آورده سازد. فرضاً شخصی کـه آرزو مـی‌کند خانه‌ای داشته باشد برای ساختن آن به پول نیازمند است و همین موضوع او را به تلاش مداومی وا می‌دارد تا از هر راه درست یا نادرست مبلغ لازم را فراهم آورد.

یک آرزوی تنها، بسیاری از امیال فرعی را بـه دنـبال مـی‌آورد. مـثلاً آرزوی ساختن یک خانه منجر به خواسته‌های بسیاری از قبیل گردآوری و اندوختن مال و رعایت تأمین امنیت برای آن و همینطور تا به آخر.

امیال در هر نوع فعالیتی همراه انسان هستند. برخی از آنها برآورده می‌شود و بعضی دیگر سرکوب می‌گردند. تمایلات ارضا شده به شخص شادی می‌بخشد در حالی که آرزوهای برآورده نشده او را دیوانه می‌کنند.

زمانی که ذهن با تـمایلات مـختلف انـباشته مـی‌شود شـخص بـا نـومیدی می‌کوشد تا هر یک از آنها را برآورده نماید. برای برآورده ساختن آنها به کوشش خود شتاب بیشتری بخشد و در نتیجه توانش نزول می‌کند. معمولاً عاقبت چنین کاری این است که کوشش او چندگانه شده و انرژی و توانش نزول می‌کند. ذهن درونی سرعتش را از دست می‌دهد و آدمی دیگر قادر به کنترل آن نخواهد بود.

پرورش ذهن درونی :

دانشمندان برای غلبه بر آرزوها و فعالیت ذهن درونـی بـه دنبال چـاره‌ای

می‌گشتند، آنان پیشنهاد می‌کردند تا از تعداد آرزوها بکاهیم، و استدلالشان این بود که هر قدر تنش‌های وابسته به آرزوها در ذهن کاهش یابد به همان اندازه از مقدار مصرف انرژی کاسته می‌شود و در نتیجه باعث کاهش فعالیت ذهن درونی می‌گردد. در این حالت ذهن نه تنها به آینده مسایل پی می‌برد، بلکه آینده هر شخصی را نیز می‌تواند پیشگویی کند. برای تشریح این حالت متفکران هندی از اصطلاح ذهن فارغ از اندیشه استفاده می‌کنند.

برای نمونه بگذارید همه اندیشه و امیال را از ذهن بیرون رانیم. ذهنی خالی از اندیشه و آرزو، یک ذهن نیالوده است. تنها ذهنی که بدین حد توانایی دست یافته باشد، می‌تواند آرزوهای ما را برآورده سازد.زیرا در آن،امیال در حال کشمکش که از تمرکز ذهن جلوگیری می‌کند وجود ندارد. به عنوان مثال اگر از ذهن خالی از امیال و پاک بخواهیم تا پیش‌بینی کند که در ده روز آینده چه بر سرمان خواهد آمد بی شک آینده را به درستی پیش بینی خواهد کرد. همه اینها به خاطر این است که ذهن گرفتار اندیشه‌ها و امیال نبوده سرعتش را از دست نداده و توانش را بیهوده مصرف نکرده است. به همین جهت هر چه را اراده کنیم به آن پاسخ خواهد گفت.

پالایش ذهن:

پالایش ذهن چندان ساده نیست. روشها و تکنیکهای خاصی لازم است تا شخص بتواند ذهنی فارغ از امیال و اندیشه‌ها داشته باشد.

اولاً باید بر روی امیال و آرزوهای مادی خط بطلان بکشیم و خواسته‌هایمان را به حداقل برسانیم. به علاوه شیوه زندگیمان ساده و به دور از خودنمایی باشد.

ثانیاً باید به نفس درونی خود بیشتر توجه کنیم. آرام و جمع و جور در گوشه ساکتی بنشینیم چشم خود را ببندیم و به درون وجود خود فرو برویم. با محیط خارج قطع رابطه کنیم و در اعماق نفس درون خود به پیش رویم. این کار به ما

فروغی می‌بخشد که با آن گوشه‌های تاریک شخصیت درونیمان را می‌توانیم ببینیم. ابتدا این عمل ممکن است مشکل به نظر بیاید اما با تمرین می‌توان این مشکل را حل کرد.

ثالثاً با تمرینات «تراتک» می‌توانیم روی یک شخص تمرکز کامل داشته باشیم. «تراتک» تقریباً یگانه روش ساده برای به دست آوردن تمرکز کامل است. با این روش همه امیال و ایده‌ها به کنار رفته و همان طور که عمیق‌تر به درون خلسه فرو می‌رویم تمرکزی یک سویه به دست می‌آوریم. در این فرآیند همه فعالیتهای روانی در یک نقطه یعنی «تراتک» متمرکز می‌شود و ذهنی آزاد از آرزو و اندیشه به دست می‌آید.

زندگی هیورسن از زبان خودش:

درست است که من در سرزمین دیگری متولد شده و رشد کرده‌ام، اما خود را اساساً یک هندی می‌دانم از بدو تولد تاکنون علاقه عجیبی به هند داشته‌ام. می‌خواستم در هند زندگی کنم و مهمتر از همه در دانش. هندوستان و میراث روحانی آن سهیم باشم.

یک روز دیدم که به عنوان یک استاد از همه سو مورد تکریم و احترام قرار گرفته‌ام، از کارم تعریف می‌کردند از لحاظ مادی به هر آنچه که می‌خواستم رسیده بودم. اما احساس خلائی همچنان در ذهن من نهفته بود و هر لحظه زندگی‌ام را مشوش و مضطرب می‌کرد.

در همین حال بود که با هیپنوتیزم آشنا شدم. در سرزمین مادریم کتابهای بسیاری در این باره خوانده بودم اما عطش کنجکاویم همچنان ادامه داشت. به زودی دریافتم که کتابهای موجود کافی نیستند و تا رسیدن به دانش عملی راه درازی در پیش دارم.

هر قدر که پیش می‌رفتم و درباره این علم بیشتر مطالعه می‌کردم نه تنها آن را

برای زندگی مدرن و از هم پاشیده غرب مفید می‌یافتم بلکه آن را در ایجاد یک روح و جسم متعادل مؤثر می‌دیدم. این علم آرامش خاطری را که مدتها از غربیها دور شده بود بار دیگر به غرب برمی‌گرداند.

در کشور خود نخستین گامها را در تدوین برخی از دروس عملی برداشتم درست است که تا حدی نیز موفق شده بودم اما این فقط قطره‌ای از اقیانوسی بی‌انتها بود. یکی از آن روزها اتفاقاً با هیپنوتیزور شهیر بریتانیایی «آقای هردن» آشنا شدم. او به خاطر یک مسئله شغلی به کشور ما آمده بود. او اطلاعات خود را درباره این علم در تالار مشهور «پریزم هال» ارائه کرد. این سخنرانی به شدت مورد توجه‌ام قرار گرفت. و شیفته سخنرانی و نظرات وی شدم و در همانجا تصمیم قطعی گرفتم که شغل خود را رها کنم و باقی عمر را به جستجو و تحقیق در باب هیپنوتیزم بپردازم.

روز بعد که به آقای هردن مراجعه کردم او مطالب بسیاری درباره هیپنوتیزم گفت و توضیح داد که هیپنوتیزم می‌تواند به حال جامعه سودمند گردد و پاسخ‌گوی مسایلی باشد که در طول زمانها از دسترس دانشمندان خارج بوده است. آقای هردن اعتقاد داشت که هیپنوتیزم بسیاری از مشکلات لاینحل را در چشم به هم زدنی حل می‌کند در حالی که علم به زمانی نسبتاً طولانی نیازمند است تا حدودی به حل مسئله نزدیک گردد. او مباحثات را با مثالهای عملی بسیاری همراه می‌کرد و این مرا به شگفتی وامی‌داشت. در سراسر بریتانیا او به عنوان استاد برجسته هیپنوتیزم شناخته می‌شود. هنگامی که از هم جدا می‌شدیم از من دعوت کرد تا به انگلستان بروم.

به زودی استعفا دادم و به انگلیس رفتم. سه سال در آنجا ماندگار شدم و به عضویت انجمن معتبر آکادمی هیپنوتیزم در آمدم. در آن سه سال اقامت با تعدادی از هیپنوتیزورها آشنا شدم. کم کم متوجه شدم که آنها تنها با حواشی موضوع آشنا هستند.

مطمئناً آنان نمی‌توانستند به ذات درونی یا اصول علم هیپنوتیزم دست یابند. بی تردید اگر چه علم در غرب گامهای بلندی برداشته بود و به شکل افزونتری به روان درمانی و سایر امراض می‌پرداخت و نتایج به دست آمده نیز به راستی شایان تحسین بود باید اقرار کرد این علم در راستای اصیل خود قرار نداشت. این تحقیقات صرفاً به جنبه‌های مادی و ظاهری توجه داشت در حالیکه به تحقیقات فراسوی مادی نیازمند بودند.

در طول اقامتم در انگلیس به جز آقای هردن با هیپنوتیزورهای مشهوری چون آقای «پرتاکون» و آقای «بارهونگ» و خانم «کلیتو» ـ که استادان شناخته شده‌ای در این زمینه هستند ـ آشنا شدم. درست است که من از آنان خیلی چیزها فراگرفتم ولی متأسفانه آنها اساس هیپنوتیزم را نادیده می‌گرفتند ولی من مصمم بودم که به حقیقت این علم دست یابم.

پس از حدود سه سال به کشورم بازگشتم و آکادمی هیپنوتیزم و علوم خفیه را بنا نهادم. دستاوردهای بی نظیر آکادمی مورد توجه جهانیان قرار گرفت و افتخارات فراوانی برای من و کشورم به ارمغان آورد.به عنوان مدیر آکادمی به چند کشور مانند: امریکا، کانادا، ژاپن، آلمان غربی و شوزوی سفر کردم و این فرصتها برای مطالعه پیشرفتهای علمی در این زمینه سود جستم.

امریکاییها در همه زمینه‌ها از هیپنوتیزم و کاربردهای آن استفاده کردند و در این راه به موفقیتهای چشم‌گیری رسیده بودند اما آنان از همه توانایی‌های بالقوهٔ این علم استفاده نکرده بودند. در حال حاضر این علم دارای امکانات زیادی است زمانی می‌توان از امکانات آن بهره جست که ما توان بالقوه آن را بشناسیم. به تنهایی و فقط با یک بُعدنگری نمی‌توان از این علم استفاده کرد زمانی می‌توان از همه امکانات آن استفاده کرد که به همه ابعاد آن توجه نمود.

برای یک سلسله سخنرانی به کانادا دعوت شدم. از این فرصت برای سخن گفتن درباره ابعاد مختلف این علم استفاده کردم. و در یک فرصت استثنایی

توانستم با شخصیت مهمی که، پدر هیپنوتیزم در غرب شناخته می‌شد، ملاقات کنم. او دارای سمت مهمی نبود و نام او نیز با افتخارات یا عناوین خاصی همراه نبود. نام او آقای «اکازا» بود.

یک هفته میهمان آقای اکازا بودم. اطلاعات و استادی وی در جنبه‌های عملی هیپنوتیزم شگفت آور و تحسین برانگیز بود. در آن مدت یک هفته اقامت از سخنان او دریافتم که تا چه حد درک عمیقی از جنبه‌های گوناگون این علم دارد. و اطلاعات من و امثال من که مدتها به تحقیق و بررسی مشغول بودیم در برابر اطلاعات گسترده او چقدر ناچیز و بی اهمیت است.

آقای اکازا قبلاً در خدمت ارتش بود و در دهه نخست قرن حاضر در هند مستقر بود. در آنجا با یک یوگی آشنا شد و این علم را از او آموخت. به زودی با آن یوگی که واقعیات بنیانی هیپنوتیزم را به او آموخته بود رابطهٔ صمیمانه‌ای برقرار می‌کند. اکازا پس از بازنشستگی از نیروهای مسلح تماس خود را با آن هندو حفظ کرد و پنج، شش بار به هند رفت.

آقای اکازا بر آن بود که علم هیپنوتیزم را بایستی با فلسفه هندی پیوند زد و بدون ارتباط دادن جنبه‌های عملی فلسفه هند با این علم انسجام لازم در این دانش به دست نمی‌آید. و سپس توضیح داد که هدف نهایی این علم رسیدن به روحی فارغ از تفکر و ذهنی فارغ از اندیشه است و رسیدن به این مهم کاری دشوار و پیچیده‌ای است. روش هندیها در هیپنوتیزم همراه با راهنمایی‌های بسیاری بود و هر کس می‌توانست از این راهنماییها استفاده کند.

متفکران هند بیش از هر کس دیگر تأکید داشتند که در جنبه عملی هیپنوتیزم اولویت با یک ذهن فارغ از اندیشه است که می‌تواند انسجام لازم را به این دانش ببخشد. در حالی که غرب بیشتر مترصد به کارگیری هیپنوتیزم در روان درمانی و سایر بخشهای پزشکی بود، متفکران هندی این علم را برای تعالی روحی گسترش دادند به سوی یک زندگانی سالم و یک دست راهبر شدند.

در حین مباحثات اکازا با اشتیاق بسیاری به هند اشاره می‌کرد و در مواردی علاقه و دین خود را به هند نمایان می‌ساخت. او می‌گفت که اگر به آنجا بروم یوگی‌ها و سادهوهایی هستند که می‌توانند به من کمک کنند.از او پرسیدم که آیا شخص خاصی را در نظر دارد که شناخت کاملی از این علم داشته باشد او بلافاصله نام دکتر شریمالی را بر زبان آورد. او دکتر شریمالی را پیرو مراد خود می‌دانست و برای او احترام فراوانی قایل بود. چه از نظر سنی از دکتر شریمالی بزرگتر بود. او با هیجان می‌گفت که دانشش در برابر اطلاعات دکتر شریمالی مثل قطره‌ای است در برابر دریا و می‌گفت اگر حتی ۲۵ بار به دنیا بیاید و عمر کند شاید نتواند عمق معلومات دکتر شریمالی را درک کند و احساس می‌کردم که نور تازه‌ای در وجود من تابیده است. من که دکتر اکازا را استاد مسلم این علم در جهان می‌دانستم دیدم که دکتر اکازا با همه برتری و استادی‌اش برتری دکتر شریمالی را می‌پذیرد و خود را در برابر او به حساب نمی‌آورد. هر چند به عظمت دکتر شریمالی پی می‌بردم ولی در استادی اکازا شکی نداشتم.

در فرودگاه که برای سوار شدن به هواپیما آماده می‌شدم اکازا هیجان زده دستان مرا گرفت و گفت که به علت شرایط کاری‌اش و خدمت در ارتش مرد عمل است و یقیناً به راحتی در برابر این و آن احساس ضعف نمی‌کند. او دکتر شریمالی را محترم می‌داشت این احترام به سبب احترام شاگرد استادی نبود بلکه بیشتر به علت اطلاعات و دانش بی‌نظیر و فراگیر او بود. اکازا افزود که نسل ما فقط از این لحاظ شانس آورده که او هنوز در میان ماست. مطمئناً اکازا این حرفها را از روی احساس نمی‌گفت او بارها دکتر شریمالی را مورد آزمایش قرار داده بود و دکتر از این آزمایشهای سخت رو سفید بیرون آمده بود. دکتر در طول زندگیش با قدیسین و یوگیهای بی‌شماری برخورد کرده بود و با رده‌های بالای آنان آشنایی داشت و هیچ هیپنوتیزور مشهوری در چهار گوشه دنیا از نظر وی دور نمانده بود. با این همه جستجو او هنوز آنها را در مقایسه با دکتر شریمالی

مبتدی می‌دانست. شخص ممکن است در دیدار اول با وی چندان احساس عظمتی نکند اما باید شکیبا باشد تا ارزش او را دریابد. منظره دریا نشان نمی‌دهد که چه درهای گرانبهایی در دل آن نهفته است باید به عمق دریا رفت و آنها را به دست آورد. صرفاً با شنا کردن در روی آب فقط می‌توان پوسته صدفی را بدست آورد.

اکازا در پایان به من گفت : سعی کن از او چیزی بیاموزی و اگر موفق نشدی حداقل او را ببین و با او صحبت کن.

به کشورم بازگشتم. سخنان دکتر اکازا در گوشم طنین می‌افکند. به تجربه دریافته بودم که هر درخششی برق طلا نیست. پیوسته خود را سرزنش می‌کردم که چرا تا کنون سنگهای بی ارزش را به جای جواهر گرفته بودم. دلهره و اضطراب غریبی سراسر وجودم را فرا گرفته بود. احساس می‌کردم چشمم تازه باز شده و برای اولین بار می‌دانستم که هدفم چیست و همهٔ تلاشهای خود را باید متوجه کدام سمت ساخت.

قصه سفر به هند یک لحظه از خیالم دور نمی‌شد اما این اشتیاق یک سال به درازا کشید. بالاخره روز موعود فرا رسید روزی روزنامه‌ای را ورق می‌زدم بطور اتفاقی مطلبی نظرم را جلب کرد. نوشته شده بود یک کنفرانس بین‌المللی هیپنوتیزم در هند برگزار می‌گردد و دکتر شریمالی محقق و دانشمند برجسته هم در آن شرکت دارد.

فکر و خیال یک لحظه رهایم نمی‌کرد و این تشویش به خاطر شخصیت دکتر شریمالی بود. او چه جور آدمی است. آیا می‌توانم راضی‌اش کنم که مرا به شاگردی بپذیرد؟ ولی نه، او مسلماً با چنان شهرت و شخصیتی باید شخصی ساده و خودمانی باشد.

یک هفته پیش از کنفرانس به هند رفتم. وارد محل کنفرانس شدم. به غیر از استادان هندی چندین استاد بین‌المللی از جمله بروک، کلهانهونگ، پینتو، و گلدن

برای شرکت در کنفرانس آمده بودند.

آقای بروک حدود ۴ ماه نزد دکتر شریمالی بود. او می‌گفت در دو دهه گذشته تحقیقات مهمی در جهان انجام گرفته است علی‌رغم این همه تحقیقات و پیشرفتها، کسی نتوانسته با دکتر شریمالی رقابت کند. بروک صمیمانه ارادت خود را نسبت به شریمالی ابراز می‌داشت. و اطلاعات دکتر شریمالی در هیپنوتیزم را بسیار گسترده و بی انتها می‌دانست. آنچه را که او یک تنه به دست آورده بود فراتر از تحقیقات مؤسسات بزرگ بود.

بروک که هیچ کس را قبول نداشت شریمالی را بعنوان پیر و مراد خود پذیرفته بود چون وی از هر جهت کامل و بی‌همتا بود.

بروک سپس به من گفت که : شریمالی شخص ساده و بی‌پیرایه‌ای است و به هیچ رو خودخواه نیست و ظاهرش شبیه استادها نیست. بدین ترتیب من خود را کاملاً آماده ملاقات با وی می‌دیدم. صحبت‌های بروک آن زمینه‌ای را که بدان نیاز داشتم برای من فراهم آورد.

کنفرانس در موعد مقرر افتتاح گشت. بیش از ۶۰ استاد هندی و بالغ بر ۳۰ استاد خارجی در آن حضور یافتند. برای رسمیت یافتن کنفرانس به دنبال شخصی بودند تا ریاست مجمع را به عهده بگیرد. آقای گلدن یکی از شرکت کنندگان بود توجه جمع را به حضور با ارزش دکتر شریمالی در کنفرانس جلب نمود و اظهار داشت که رأی گیری با وجود ایشان تنها اتلاف وقت است. پیشنهاد او با تشویق پر سرو صدای حاضران روبرو گشت و شریمالی به عنوان رئیس مجمع تاریخی برگزیده شد.

در حالی که دکتر شریمالی به سوی کرسی ریاست پیش می‌رفت برای نخستین بار نظرم بر او افتاد. او آمیزه کاملی از وقار و صداقت بود. شخصی بلند قامت و خوش اندام که بسیار ساده ولی در عین حال به طور خاصی جذاب می‌نمود. چشمان درخشان او شخصیتی گیرا به حالت خردمندانه وی می‌بخشد.

دکتر شریمالی به عنوان رئیس، ابتدا از حاضرین تشکر کرد و سپس قواعد و اهداف کنفرانس را تشریح نمود.

موضوع بحث حاضران این بود که هیپنوتیزم به تنهایی آن قابلیت درونی را داراست که صلح و آرامش را به روزگار ناهنجار کنونی بازگرداند. ارزیابی‌ها نشان می‌داد که هیپنوتیزم همپای دیگر زمینه‌های علمی پیشرفت نکرده و این عدم پیشرفت نشانه این است که کار زیادی صورت نگرفته و پژوهشهای انجام گرفته عمیق و اساسی نبوده است.

سخنرانان بارها به مطالعات و پژوهشهای عمیق و ریشه‌ای تأکید داشتند و می‌گفتند برای بهره‌گیری از امکانات بالقوه هیپنوتیزم نیازمند تحقیقات پایه‌ای هستیم. آنان روشهایی را پیشنهاد می‌کردند که اجرای آن در دراز مدت می‌توانست به طور مؤثری به یک تکامل جسمی و روانی همگون دست یافت.

سپس استادان هندی سخن گفتند و آنان با بیان نتایج تحقیقات و نظرات شخصی خود کنفرانس را پر بارتر ساختند. مشخصاً به یاد می‌آورم آقای «چاکر ادهار» استادی از «بیهار»، که می‌گفت : روشهای خاصی برای هیپنوتیزم ابداع نموده‌ام که برای بشریت سودمند است. او روشی را که باعث تمرکز عمیق می‌شود به کنفرانس ارائه داد.

محور سخنان آقای گلدن این بود که ناخودآگاه به طور خودکار عمل می‌کند و این که با به کار بستن برخی روشهای خاص انسان می‌تواند به نحو بهتری آگاهی را با ناخودآگاه بیامیزد. (ناخودآگاه تحت تأثیر آنچه در آگاهی است واقع می‌شود اگر چه شخص معمولاً از این تأثیر پذیری به هر درجه بی‌اطلاع می‌ماند) حدود ۲۰ تن از حاضران درباره مطالب گفته شده سخن می‌راندند.

بسیاری از حاضران مشتاق شنیدن سخنان دکتر شریمالی بودند. در مورد من وضع کمی فرق می‌کرد. چون من فقط برای شنیدن سخنان دکتر شریمالی به اینجا نیامده بودم، آمده بودم تا با او حضوراً ملاقات کنم. ولی می‌دیدم که ملاقات

با دکتر کار بسیار ساده‌ای نیست چون دکتر بسیار گرفتار به نظر آمده من که مانند سایه او را تعقیب می‌کردم به جز برخی تعارفات رسمی هنوز سخنی با وی نگفته بودم.

روز بعد ساعت ۱۰ صبح به محل اقامتش رفتم کارتم را برایش فرستادم. خیلی ها می‌خواستند با او ملاقات کنند و با وجود این همه مشتاقان تصور نمی‌کردم بیش از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بتوانم با او ملاقات کنم. لذا تصمیم گرفتم به طور جدی اقدام کنم. نامه‌ای نوشتم و در آن دلایل مهم مسافرتم را به هند ذکر کردم. درباره اکازا مطالبی نوشتم و از شریمالی تقاضا کردم تا ۱ تا ۲ ساعت وقت خود را در اختیارم بگذارد. دکتر در جواب نوشت بهتر است ساعت ۱۰ همان شب با وی تماس بگیرم. ساعت ۱۰ آن شب دکتر شریمالی را در اتاقش ملاقات کردم. اگر چه تمام روز مشغول به کار بود اما خسته به نظر نمی‌آمد خوشحال و پر انرژی می‌نمود. عشق از چشمان درخشانش ساطع می‌شد به زودی تحت تأثیرام قرار داد. با چند جمله خود را معرفی کردم. اگر چه برای نخستین بار با او ملاقات می‌کردم گفت: میدانم که چه کارهایی در زمینه هیپنوتیزم انجام داده‌ای و از پیشرفت‌هایم آگاهی داشت.

او با دقت تحقیقات انجام گرفته را دنبال می‌کرد حتی تحقیقات افرادی را هم که نمی‌شناخت از نظر دور نمی‌داشت و این مایه تعجب بود. به او گفتم از پیشرفتهایم در این رشته چندان راضی نیستم. می‌خواهم تحقیقات عمیق‌تری در این باب بنمایم از او خواستم تا راهنمایی‌ام کند. فعالیت او در هیپنوتیزم غیر قابل رقابت بود و برای من کاملاً قابل توجیه بود که به وی اعتماد کنم. به وی گفتم که سعادت بزرگی خواهد بود اگر از راهنمایی من دریغ نورزد.

دکتر لحظه‌ای بدون اینکه حرفی بزند به من نگاه کرد. احساس می‌کردم که نگاه نافذ او به درون زوایای وجودم رخنه می‌کند و شاید همچنان که خیره به من می‌نگریست در حال ارزیابی من بود. سرانجام به من گفت: تلاش و پافشاری و

صداقتی که در تو می‌بینم مطمئنم که به اهداف عالیه زندگیت خواهی رسید.

سخنان او به من دلگرمی می‌بخشید، وقتی شخصیتی مثل دکتر شریمالی صداقتم در رسیدن به هدف تأیید کند مطمئنم که به آرزوها و شناخت اساسی در علم هیپنوتیزم خواهم رسید. از او تشکر کردم و اصرار ورزیدم که اجازه دهد چند روز را با او بگذرانم و او موافقت کرد. پس تا آنجا مسافرت من به هند ثمر بخش بود.

سخنرانی دکتر شریمالی :

روز بعد جلسه اختتامیه کنفرانس بود. پر از کسانی که برای سخنرانی اختتامیه دکتر شریمالی گرد آمده بودند.

شریمالی سخنان خود را با تلاشهایی و تحقیقاتی که در گوشه و کنار جهان انجام گرفته است آغاز کرد. او تأکید کرد که چگونه جهانیان به این نتیجه رسیده‌اند که انسان تنها با توسل به پیشرفت علمی و فعالیت مادی نمی‌تواند به کمال برسد و تنها از طریق نگریستن به درون خود است که می‌توان جهانی پیشرفته‌تر و سعادتمندتر ساخت و این تنها با ادراک عمیق نفس میسر است.

دورنمای جنگ جهانی انسان را تهدید می‌کند «در این جنگ انسانهای زیادی کشته خواهند شد.» هر چه علم پیشرفت می‌کند وضع انسان اسفبارتر می‌شود و انسان خود را در محیطی وحشتبار و اضطراب انگیز می‌یابد. موجودی انحطاط یافته که نابودی خود را نیز نزدیک می‌بیند. در چنین زمانی است که که انسان به دنبال صلحی می‌گردد تا امنیتی برایش به ارمغان بیاورد.

انسان با همه گامهای بلند علمی که برداشته نهایتاً به سوی انتخاب دانش می‌رود. علمی که به شکل خلاقه‌ای بروز کرد و در هیچ جنبه‌ای مخرب نیست. او گفت : که هیپنوتیزم به تنهایی می‌تواند صلح و آرامش را برای جهانیان به ارمغان بیاورد. هیپنوتیزم علمی است خلاق و به صلح نظر دارد و دانشی است مربوط به

نفس درونی که اعمال انسان را هدایت می‌نماید.

شریمالی گفت که ادراک «نفس درون» کلید هیپنوتیزم است. و این مسلماً کار ساده‌ای نیست چون افرادی صرفاً بـه زنـدگی مـادی فکـر مـی‌کنند بـه سـختی می‌توانند کنترلی روی ذهن داشته باشند و شخصی که بتواند کنترل کاملی روی ذهن داشته باشد با ذات الهی یکی می‌گردد.

دکتر شریمالی عقیده داست، «کریا یوگا» روشی است که در آن هیپنوتیزور در چند ثانیه بر ذهن خود مسلط می‌گردد و بدان طریق شخص به جوانبی از زندگی انسانی دست می‌یابد که تا آن زمان بر او پوشیده بوده است. بی‌تردید «کریا یوگا» یک معرفت نوینی به دست می‌دهد انسان را یاری می‌دهد تا بر نفس خود مسلط شود و این امر به تمرین نیاز دارد.

دکتر شریمالی گفت: که ذهن انسان دو بخش معین دارد ـ ذهن خـارجـی و ذهن داخلی (تا زمانی که انسان فعال است ذهن خارجی عمل مـی‌کند و آنـچه دیده یا شنیده به یاد می‌آورد. کـار حـافظه یـادآوری چـیزهایی اسـت کـه ذهـن خارجی قبلاً آن را در دستگاه خود ثبت کرده بود. آنچه که حفظ شده بـه طـور دایمی در ذهن می‌ماند و پس از یک وقفه طولانی بین ۲۰ تا ۲۵ سال به یاد آورده می‌شود، برای مثال یک اشتباه یا حادثه که شخص در بچگی با آن رو به رو شده است. ممکن است در اثر یک موضوع به یاد آورده شود.

قبلاً گمان می‌کردند که ذهن خارجی مستقل است و هیچ رابـطه‌ای بـا ذهـن درونی ندارد. وقتی ذهن خارجی فعال نیست مثلاً در طول خواب، ذهن داخلی ـ آن چنان که منطق می‌گوید ـ شروع به فعالیت می‌کند و آنچه را که می‌گذرد ضبط می‌کند. در واقع ذهن درونی زمان را بـهتر از ذهـن بـیرونی درک مـی‌کند زیـرا می‌تواند به گذشته و آینده به همان وضوح بنگرد. در خواب ذهن خارجی دیگر فعال نیست در این حالت ذهن درونی فعالتر می‌شود و رویدادها را ضبط می‌کند این همان است که ما آن را رویا می‌نامیم. معمولاً در خواب ما از طریق رویا آگاه

می‌شویم و معمولاً حوادثی را که در زمانی بسیار دور رخ داده به یاد می‌آوریم. بعضی وقتها وقایعی را هم که در عالم حقیقت اتفاق نیفتاده است در رؤیا می‌بینیم. بعدها وقتی انسان می‌بیند که رویا به حقیقت پیوسته از این بابت دچار حیرت می‌شود. معجزه‌ای رخ نداده بلکه این فرآیند، همانا بال گشودن ذهن درونی و سفر به درون آینده است و مشخص ساختن رویدادهای آینده است و انسان وقایع را به شکل رویا مشاهده می‌کند.

بدان جا رسیدیم که ذهن درونی و بیرونی در ذات و شکل خود به دو بخش تقسیم می‌شود ولی در اصل یک کل واحد را تشکیل می‌دهد مطمئناً قابل تجزیه به بخش‌های مختلف نیست. هر چه توسط ذهن ثبت می‌گردد به ذهن داخلی فرستاده می‌شود و ذهن داخلی آن را حفظ می‌کند. بسیار به همان شکل که وقتی ذهن درونی واقعیات یا رخدادهایی را ارائه می‌دهد ذهن خارجی نیز در تطابق کامل با آن واقعیات یا حوادث واکنش نشان می‌دهد. مثلاً وقتی شخصی کابوسی می‌بیند و از تختخواب خارج می‌شود. ممکن است عرق سراسر بدنش را بپوشاند و نبضش به سرعت بزند. این سادگی بدان معناست که توسط ذهن داخلی «دریافت» شده است به ذهن خارجی «ارسال» شده است. وقتی که ذهن خارجی توسط مطالب ارسال شده تحریک می‌گردد به فعالیت می‌افتد و در اثر این فعالیت شخص بیدار می‌شود.

مطلب دیگر اینکه آنچه ذهن درونی ثبت می‌کند همان است که در ذهن خارجی نقش بسته و دقیقاً به همین دلیل شخص مذکور می‌تواند مسایل اساسی رویا را به خوبی به یاد آورد. به خاطر این محدودیت‌ها بود که هیپنوتیزورها نتوانستند که هر دو ذهن را در یک مرحله کنترل کنند و همچنین به خاطر همین اشتباهات بود که آنان نتوانستند به منشاء واقعیاتی که می‌خواستند کشف و تفسیر کنند پی‌ببرند. آنان بر آن باور بودند که تنها از راه خلسه می‌توان بر ذهن خارجی مسلط شد. و کنترل ذهن درونی اگر نه غیر ممکن ولی بسیار دشوار بود. چون

ذهن درونی به هنگام بیدار شدن شخص از کار می‌افتد و طبیعتاً وقتی فعال نباشد کنترلی روی آن نمی‌توان داشت.

طبق گفته دکتر شریمالی تنها از طریق «کریا یوگا» می‌توان و حدتی میان دو ذهن برقرار کرد و دیوار جدایی آنها را از میان برداشت. کار ما بر این اساس است که از راه خلسه ذهن خارجی را به حالتی از خواب فروبریم. با دنبال کردن روش «کریایوگا» و عمیق‌تر کردن آن می‌توانیم ذهن درونی را نیز به حالت خواب ببریم. لذا آنان استدلال می‌کنند که هر دو ذهن را می‌توان در یک لحظه به خواب برد و کنترل کرد. این روش به نام «دهیانایوگا[1]» شناخته می‌شود. در «گیتا» این روش به نام «آکهند سامادهی[2]» یا «چیتا سامادهی» شناخته می‌شود.

شریمالی در سخنرانی خود ابعاد مهم علوم هند را در این زمینه مورد بررسی قرار داد. خردمندان هندی به نام «تریکالاگیا» شناخته می‌شوند یعنی شخصی که هر سه عصر گذشته و حال و آینده را درک می‌کند.در یک زمان معین آنان گذشته و همچنین آینده یک شخص را در نظر می‌آورند. تنها اساس برای این نیروی خارق‌العاده توانایی آنها برای فرورفتن در کنه وجود آن شخص بود بعد از به دست آوردن یک ترکیب کامل از هر در ذهن.

طول زندگی که شخصی از تولد تا مرگ طی می‌کند زندگی کامل آن شخص نیست. این فقط قسمتی از آن واقعیتی است که به نام زندگی شناخته می‌شود. در واقع زندگیهای بسیاری در گذشته، حال و آینده زنجیره‌ای را می‌سازد که به تنهایی به عنوان حیات شخص در نظر گرفته می‌شود.

به وسیله «کریایوگا» متفکران هندی نه تنها گذشته شخص را می‌فهمند بلکه تا

---

۱. دهیانایوگا: خلسه

۲. سامادهی یعنی یک خلسه روحانی که در طول آن شخص خود را فراموش کرده و با ذات الهی یکی می‌شود. اکهندا یعنی یکپارچه.

۵ تا ۷ نسل قبل از آن را نیز می‌بینند و همچنین زندگی‌ایی را که تا ۵ نسل بعد خواهد کرد را درک می‌کنند.

دستاورد اساسی علم هیپنوتیزم را دکتر شریمالی در توانایی ما به نگریستن به درون گذشته و زندگیهای گذشته شخص می‌داند. کلمه آینده نه فقط آینده کنونی شخص را در نظر می‌گیرد بلکه زندگیهایی را نیز که او بعدها خواهد داشت شامل می‌گردد. فقط با داشتن این دیدگاه است که هیپنوتیزورها همه چیز را در مورد شخص با همه جنبه‌های مثبت و منفی می‌توانند بدانند.

ذهن با سرعت غیر قابل رقابتی انتقال می‌یابد و لذا می‌تواند آینده را به مانند گذشته فوراً دریابد. ولی از آن رو که کنترلی روی آن نداریم از چنگ ما می‌گریزد. گاه ذهن آینده را از طریق رویاها درک می‌کند و نه به خاطر اینکه تحت کنترل قرار دارد. بدین شکل که زندگی حاضر فقط جزئی از آن پهنه‌ای است که ذهن با سرعت سرتاسر آن را طی می‌کند. یک ذهن کاملاً تحت کنترل، تمام چنان وقایعی را در مجموع نشان می‌دهد.

برای اولین بار دکتر شریمالی بود که گفت به واسطه «کریایوگا» است که شخص می‌تواند کنترل کاملی روی ذهن داشته باشد. شخصی که می‌خواهد به چنین توانایی برسد، باید از خودنمایی دوری جوید. او بر عکس به درون خود باز می‌گردد و به تدریج به درونی‌ترین زوایای ذهن خود وارد می‌شود. توسط این فرآیند است که می‌تواند آرامش ذهن بیرونی را تأمین کند که به نوبه خود آرامش ذهن درونی را نیز تأمین می‌کند.

دکتر شریمالی اضافه کرد شخص زمانی می‌تواند کنترلی روی نفس درونی خود داشته باشد. فارغ از اندیشه باشد. معمولاً ذهن فارغ، از اندیشه‌ها نیست. هر لحظه افکار در ذهن زاده و به سرعت ناپدید می‌شوند. انسان در هنگام مطالعه در منزل یا کار در اداره دائماً ذهنش مشغول است. به علاوه او اسیر تمایلات خود است. او دائماً در حال تقلاست تا تمایلاتش را ارضا کند. درست است که برخی

از این تمایلات تسکین می یابند، اما بسیاری از آنها ارضا نشده می مانند. آرزوهای به نتیجه رسیده مسلماً شخص را خوشحال می‌کنند در حالی که نیازهای ارضا نشده او را مضطرب می‌سازند. دکتر شریمالی مثالی می‌زند از شخصی که مشتاق میلیونر شدن بود و برای تحقق این آرزو به سختی کوشش می‌نمود و حتی به بهای از دست دادن سلامتی، او به این کار ادامه می‌داد. پس از گردآوری ثروت فراوان نگران حفظ امنیت آن شد زیرا از سرقت به شدت وحشت داشت.

پس یک آرزو واحد زنجیره‌ای از واکنشها را سبب شد و هر یک به آرزوی دیگری منجر می‌شد. و این نیازها، ذهن را ناآرام می‌سازد و چنان ذهنی دیگر قابل کنترل نیست. پس لازم است که ذهن فارغ از نیازها و اندیشه‌ها باشد نیازهای ذهن خارجی بر ذهن درونی تحمیل می‌گردد.

ذهن درونی نیز به کلی فارغ از اندیشه و آرزو نیست. وقتی که شخصی تسلط و قدرت را در ثروت جستجو می‌کند خود را پادشاهی می‌بیند که بر تمام قلمرو خود مسلط است. گاه خود را نشسته بر گنجی از طلا می‌بیند و یا اینکه ناگهان صندوقی پر از پول می‌یابد. این رویاها به آرزوهای سرکوب شده‌ای اشاره می‌کنند که نشان می‌دهد نفس شخص مذکور در دریایی از نیازها غرق است.

پس ضروری است که هر دو ذهن درونی و خارجی فارغ از نیازمندیها باشد و گرنه طبق گفته دکتر شریمالی اگر هر یک از این دو ذهن درگیر باشد نمی‌توان بر آن کنترلی داشت.

دکتر شریمالی روش خود را به نام «کریایوگا» نامید. فقط با این روش می‌توان ذهنی فارغ از اندیشه و نیاز داشت. تمرینهای خاصی برای این کار لازم است. فقط از طریق این ممارست‌هاست که می‌توان وارد راهی شد که گذشته و آینده را بر ما مکشوف سازد.

شریمالی در انتهای سخنانش خود عملاً روش «کریایوگا» را نمایش داد و پس از به دست آوردن کنترل کامل روی نفس درون او توانست گذشته و

زندگیهای قبلی برخی از حاضران را افشا نماید.

نظرات هیورسن درباره دکتر شریمالی:

سخنرانی شریمالی با تشویق فراوان حاضران روبه‌رو گشت. افتخار و موقعیتی که او به دست آورده بود نه تنها برای من که برای همه استادان جای رشک بود.

شریمالی در سخنرانی ۳ ساعته خود از همه آن جنبه‌هایی که در هیپنوتیزم تاکنون ناشناخته مانده بود بحث نمود. تکنیک اختراعی جدید او یعنی «کریایوگا» در زمینه هیپنوتیزم شگفت آور بود. به طور وسیع این امر مورد قبول همه هیپنوتیزورهای شرکت کُننده در کنفرانس قرار گرفته بود چون تکنیک جدید او راهی نوین را به سوی آنچه برای ما قابل تصور نبود می‌گشود. او «کریایوگا» را به عنوان ابزاری مستقل برای شناخت گذشته و آینده تکمیل کرده بود. از این طریق شخص می‌تواند خطرات احتمالی را در آینده‌پیش‌بینی کند و برای حفظ خود پیشگیری لازم را به موقع بنماید[1].

۱ـ مترجم: در مقدمه توضیح داده شده که حال و آینده و گذشته را می‌توان در روی یک صفحه بلورین دید ولی نمی‌توان آن را تغییر داد مثالی از یک تجربه شخصی برای شما ذکر می‌کنم. روزی شخصی به من مراجعه کرد و اظهار داشت که در خواب دیده که پایش شکسته است. او از من می‌خواست که روز حادثه را برای او مشخص کنم تا از شکستن پایش مصون بماند. من به تفصیل موضوع زمان را برایش شرح دادم و توضیح دادم که بر اساس جهان‌بینی الهی ما قادر نیستیم تغییر در حوادث آینده ایجاد کنیم من با استفاده از تکنیک کریایوگا که بیش از پانزده سال ممارست در آن دارم روز حادثه را دقیقاً برای او پیش‌بینی کردم. او بسیار خوشنود و راضی از من خداحافظی کرد. من این موضوع را کاملاً فراموش کرده‌بودم. بعد از مدتی او با پای گچ گرفته به محل کار من آمد. با تبسمی شیرین گفت، حق با شما بوده است و آخر پایم شکست، او نقل کرد: که روز قبل از روز حادثه مرخصی گرفتم و تمام کارهایم را تعطیل کردم و در منزل استراحت می‌کردم تا اینکه روز حادثه و دقایقی چند قبل از تاریخ تعیین شده

(ادامه پاورقی در صفحهٔ بعد)

کریایوگا در زمینه علم پزشکی نتایج چشمگیری به دست آورده است. چنان که واقعیات نشان می‌دهد مرگ و میر ناشی از ناراحتی قلبی به طور وحشتناکی افزایش یافته است.

تردیدی نیست که بیماریهایی مانند تنش، بی‌خوابی و بیماری قلبی اصولاً منشأ روانی دارند که توسط تشتت شدید افکار در نواحی خاص قلب ایجاد می‌شود. اگر بتوانیم بر نیازهای خود مسلط شویم، می‌توانیم این تنشها را به سوی دیگری منحرف سازیم و از وقوع بیماریها جلوگیری کنیم.

زندگی انسان امروزی پر از تنش‌ست. او بخاطر آرزوهای عقیم مانده دائماً نگران و ناآرام است. انسان امروزی به هر معبد و مسجد روی می‌آورد و دریچه قلبش را برای همه آدمهای روی زمین می‌گشاید و فکر می‌کند به او یاری می‌دهند تا به آرزوهایش برسد. گاه سر به کوه و بیابان می‌نهد و گاه به فکر خودکشی می‌افتد. هر چه می‌کوشد تا از نیازهای خود فاصله بگیرد اما آنها او را تعقیب می‌کنند و از او جدا نمی‌شوند. در دراز مدت او مغلوب می‌شود و خویشتن را منفعلانه به دست آرزوهای فراوان می‌سپارد. شکست در عشق یا کار او را به خودکشی وا می‌دارد زیرا این ضربه برای او غیر قابل تحمل است و به تدریج او خود را در پای محراب آرزوهایش فنا می‌کند.

در چنین وضع بحرانی کشف شریمالی به عنوان تنها مرهم شفابخش به کار می‌آید. فقط از این طریق است که انسان می‌تواند ذهنش را از آرزوها و اندیشه‌های مربوط خلاص کند و با این کار او سرنوشتی خوش و سعادتمند

(ادامه پاورقی از صفحهٔ قبل)

توسط شما، من کاملاً حواسم جمع بود و با خود می‌خندیدم که موفق شده‌ام و از شکستن پایم جلوگیری کرده‌ام. مشغول مطالعه کتاب بودم که پسرم در کوچه فریاد زد بابا! به دادم برس مردم، او گفت با شنیدن صدای پسرم یک مرتبه از رختخواب بلند شدم و پا برهنه خود را به کوچه رساندم که ناگهان موتوری آمد و تصادف درگرفت و آنچه نباید می‌شد شد. پایم شکست.

خواهد داشت.

پس از این سخنرانی و نمایش عملی روش جدید، موجی از شادی حاضران را فراگرفت و هر یک چنان خوشحال بودند که گویی به آنچه می‌خواستند دست یافته‌اند.حاضران از سن بالا رفته و شریمالی را احاطه کردند. فشار جمعیت مشتاقان چنان بود که احساس می‌شد دکتر مشکل بتواند خود را از این هجوم حفظ کند این مشتاقان همگی از استادان ممتاز هیپنوتیزم و شرکت کنندگان در کنفرانس بودند.

شب هنگام در مراسمی که به افتخارش برگزار شده بود، شریمالی دوباره عملاً «کریایوگا» را به نمایش گذاشت. او با وقار و شکسته نفسی تمام هر گونه افتخاری را درباره خود مردود دانست و او اظهار داشت: به واقع این افتخار به تمامی استادانی تعلق دارد که در این کنفرانس حضور داشتند. استادانی که زندگی خود را وقف علم هیپنوتیزم کرده‌اند و اکنون به اندازه کافی مجهز شده بودند با آرامشی برای انسان مضطرب امروزی به ارمغان بیاورند(انسان امروز در چاهی که خود ساخته است اسیر گشته و امنیت و تمدنش مورد تهدید قرار دارد. او در می‌یابد که هر لحظه از زندگی بیشتر به سوی فاجعه مرگبار سلاحهای اتمی پیش می‌رود.

بر پایی کنفرانسها و امضاء پیمانهای خلع سلاح کاری از پیش نمی‌برد و امنیت و آرامش تضمین نمی‌کند. باید به درون انسان توجه داشت. باید ترس و وحشت را از درون دور کرد.)انسان امروز وحشت‌زده است. او ترسیده است. او وجود خود را در معرض تهدید می‌بیند. تعجبی نیست که او همواره با سؤظن به دیگران می‌نگرد.

هرگز نمی‌توان بر اندوه مرگ غلبه یافت و به تهدیدهای جنگ نیندیشید. مگر ذهن از ترس و وحشت خالی شود. علم هیپنوتیزم این کار را به سهولت انجام می‌دهد. زیرا هیپنوتیزم اصولاً علم ذهن است.اگر اساس ذهن را بتوان کنترل کرد،

باقی مطالب درست می‌شود.انسانی که از قید و بند نیاز، حسرت و دروغ آزاد باشد می‌توان بر ذهن خود مسلط شود. چنین انسانی از هر نوع ترس، رشک و تنفری آزاد است.

شریمالی گفت: استادان این علم در طول سالها کار و تلاش سعی کردند ذهن انسان را از هر گونه اندیشه‌ای پاک سازند و سپس اندیشه‌هایی را که به سود جامعه است جایگزین آنها سازند. و نتیجه گرفت که با استفاده از چنین تجربه‌هایی می‌توان به مفید بودن روش من اطمینان حاصل کرد.

سخنرانی استاد «جاستس پکلتن»:

سپس آقای دکتر «جاستس پکلتن» به روی صحنه رفت. او تأکید نمود که جانیان، سارقان، راهزنان، تجاوزکاران و دیگر مجرمین همهٔ آرامش را از انسان امروزی گرفته‌اند. ریشه اصلی افزایش جرایم را باید در همین بیگانگی جستجو کرد. انسان خود را به طرز فزاینده‌ای ناامن می‌یابد. و انسانها از یکدیگر بیگانه‌اند و جالب اینجاست که انسان مسخ شده امنیت را در خشونت جستجو می‌کند. و در نتیجه خود را قربانی خشونت فزاینده می‌بیند.

تجربه نشان داده است که دادگاهها و پلیس با همه سعی و توانشان نمی‌توانند از میزان جرایم بکاهند به هر قدر که قوه قضائیه می‌کوشد تا از تکرار جرایم بکاهد متاسفانه به همان اندازه به میزان جرایم افزوده می‌شود و پرونده‌ها آن چنان زیاد است که قابل رسیدگی نیست. تأخیر در رسیدگی به پرونده به هزینه‌ها و میزان اعتراضها می‌افزاید.

پکلتن با حرارت سخنان دکتر شریمالی را تأیید نمود که بهترین راه این است که به انسان آرامش بخشیم و ترس و دلهره را از او دور سازیم. انسان آرامش یافته فقط اندیشه‌های سودمند را در ذهن می‌پرورد. او آن چه را زشت و ناپسند بداند آن را طرد می‌کند و حتی از آن متنفر می‌شود.

مضاعف بر آن پکلتن گفت : کشفیات اخیر شریمالی یعنی «کریایوگا» به راستی امید بخش است. زیرا او در عمل نشان می‌دهد که چگونه می‌توان ذهن را از اندیشه‌ها آزاد کرد. ذهنی خالی از تمایلات محرمانه،نتیجه منطقی این روش است. او راهها و وسایل بهبود کیفیت زندگی انسان را نشان می‌دهد و از این نظر نه تنها عصر حاضر مدیون اوست بلکه آیندگان نیز به سبب کشف چنین راه جدید و مطمئنی برای رسیدن به سعادت و صلح مدیون او خواهد بود.

پاسی از شب گذشته شریمالی در یک کنفرانس خبری شرکت جست و در باب جنبه‌های عملی و نظری «کریایوگا» توضیحات مبسوطی ایراد داشت.

به راستی این کنفرانس هیپنوتیزم یک موفقیت آشکار و سر آغازی برای روش شریمالی یعنی «کریایوگا» بود و سخنرانی او جنبه‌های مبهم آن را از نظر کنترل بر ذهن با تفصیل آشکار کرد به هر تقدیر این کشف را نمی‌توان نادیده گرفت.

روز بعد تلگرافی دریافت کردم که می‌بایست هر چه زودتر به کشورم بر می‌گشتم، در فکر فرو رفتم و به خود گفتم آیا ارزش دارد که بدون یاد گرفتن برخی از نکات ناشناخته تکنیکهای هیپنوتیزم به کشورم برگردم؟ بالاخره تصمیم گرفتم بمانم تا هر چه بیشتر با افسانه شریمالی آشنا شوم. هنگام ظهر که شریمالی عازم خانه بود با دلهره و هراس از وی پرسیدم که آیا می‌توانم او را همراهی کنم - با او بمانم؟ برای لحظه‌ای فکر کرد و سپس موافقت کرد. آن‌قدر خوشحال شدم که نتوانستم کلمه‌ای بگویم فکر کردم که پیروزی بزرگی به دست آورده‌ام. این فرصت موجب می‌شد تا بهترین استفاده را از اقامت در هند ببرم.

به همراه شریمالی محل کنفرانس را ترک کردیم و به منزل او رفتیم. خانه دلچسب و آرامی داشت. منزل او نمونه‌ای از یک خانه با دکوراسیون و فضای شاد و آرامش بخشی بود. اعضاء خانواده‌اش همگی با یکرنگی و اتحاد نظر در زیر یک سقف و با هم و مشکلاتشان را حل می‌کردند.

تنها دلیل من برای اقامت یک ماه در منزل او مطالعه دقیق فعالیتهایش به طور کلی و تحقیقاتش در زمینه هیپنوتیزم به طور اخص بود.

غالباً تصور می‌کردم که دکتر شریمالی وقتی خارج از شهر به سر می‌برد بسیار مشغول است ولی اشتباه می‌کردم چون او در منزلش گرفتارتر بود. هر لحظه گروهی از بازدیدکنندگان برای ملاقات حضوری با وی اصرار می‌کردند. طاقت او بسیار شگفت‌آور بود زیرا نه حوصله‌اش سر می‌رفت و نه هرگز او را خسته می‌یافتم. همواره با همان لبخند شاد و جذابیت همیشگی به سر می‌برد. می‌پنداشتم که شریمالی فقط یک هیپنوتیزور است. اما اکنون می‌دیدم که او بیشتر یک طالع‌بین است. او کتابهای متعدد در باب طالع‌بینی، کف‌بینی و اعداد سعد و نحس و دیگر علوم غریبه با زبان ساده تألیف کرده بود و مردم عادی به راحتی می‌توانستند از آنها استفاده کنند. او همچنین به عنوان یک «تانتریک[1]» مشهور بود. او کتابهای بسیاری درباره علم «مانترا[2]» نوشته بود.

در حالی که او کوشش زیادی می‌کرد تا در روحش سنت فرهنگی هند را حفظ کند، اما لازم می‌دید تا در کتابهایش ابداعات بسیاری را که برایش شهرتی بی‌سابقه فراهم می‌آورد مورد نظر قرار دهد.

با توجه به مشغله روزمره او متعجب می‌شدم که او از کجا وقت برای نوشتن این کتابها پیدا می‌کند. به نظرم او در کارهای روزانهٔ خود وقتی را هم برای این کار منظور کرده بود.

او ساعت ۴ صبح بیدار می‌شد و تا ساعت ۷ صبح در خلسه فرو می‌رفت. بلافاصله بعد از خلسه ملاقات کنندگان هندی و خارجی که خود نماینده اقشار

---

۱. مترجم: کسی که مطابق اصول فرقه مذهبی مخفی و اسرار باطنی نیایش کند.

۲. مترجم: کلامی مخفی سری یا به عبارت دیگر «اسم رمز» که در نیایش الهی به خصوص روش مدیتشن به کار می‌رود.

وسیعی از مردم بودند مثل رهبران سیاسی، بازیگران فیلمها، نخبگان صنعتی، کارگران و افراد عادی. آنان از او می‌خواستند تا مشکلاتشان را از طریق تانترا، مانترا، هیپنوتیزم و سایر روشهای مربوطه حل کند. در ساعات یک بعد از ظهر او برای ناهار اجازه می‌خواست. بعد از کمی استراحت باید در جلساتی با افرادی دانا چون قدیسینی که برای آموزش تکنیک علوم خفیه می‌آیند شرکت کند.

شب هنگام او وقتش را به ملاقات کنندگانی اختصاص می‌داد که ۳ تا ۴ روز در نوبت به سر می‌بردند.

در مداوای برخی بیماران او در موارد خاص دارو به کار می‌برد. اما نوع دارو را فاش نمی‌کرد. گاهی برای درمان بیماران از جواهرات قیمتی و سنگهای گرانبها استفاده می‌کرد. او به عنوان یک «سادهاک[1]» مداوا می‌کرد.

او با ریاضت‌کشان مختلفی روبه‌رو شده بود. به ویژه وقتی که او در حال سیر و سیاحت بود و آنان را با گیاهان نادر و به ظاهر معمولی آشنا کردند او می‌توانست حتی بیماریهای مزمن را مداوا کند.

بسیاری از بیمارانی که عصر می‌آمدند کسانی بودند که همه امیدشان بر باد رفته بود و هر لحظه مرگ را انتظار می‌کشیدند و درمان مناسبی در هیچ جا نیافته بودند. بنابراین به عنوان آخرین راه به شریمالی رو آورده بودند. چنان بیمارانی مورد توجه خاص او بودند و از دارو و غذای مجانی بهره‌مند می‌شدند. او هدیه از بیماران قبول نمی‌کرد بلکه خدماتی که به نیازمندان ارائه می‌داد چیزی نبود جز جبران آن چه که قدیسین و مرتاضان با اعتماد در دسترس او نهاده بودند. این علم می‌توانسبت بیمارانی را که به او مراجعه می‌کردند درمان کند.

با توجه به معجزاتی که شریمالی در درمان بیماریها داشت نتیجه گرفتم که وی می‌تواند یک بیمار در حال احتضار را هم نجات دهد. عصرها به همراه با

---

۱. مترجم: شخصی که دائماً مشغول عبادت الهی است.

خانواده‌اش مشغول عبادت می‌شده‌اند. در این هنگام همه افراد خانواده با آگاهی اهمیت بسیار این مطلب و با رعایت مراسم خاص بـه وی مـی‌پیوستند. سپس وقتش را در اختیار مهمانان صمیمی یا کسانی که با وی زندگی مـی‌کردند قـرار می‌داد. ساعت ۱۰ دکتر شریمالی با میهمانان و خانواده شـام صـرف مـی‌کند و حدود یک ساعت بعد به اتـاق خـلسه مـی‌رود. درست رأس سـاعت ۴ صـبح مشغول نیایش سحرگاهی است. به راستی گیج کننده است که چـه مـوقع او بـه خواب می‌رود و چقدر می‌خوابد.

هر چه بیشتر با شریمالی و خانواده‌اش آشنا می‌شدم مصمم‌تر می‌شدم که باید نقش مهمی به همسرش کـه مـا بـا احـترام او را «مـاتاجی» مـی‌نامیدیم بـدهیم. بی‌تردید او در ساختن شخصیت شریمالی نقش مهمی به عهده داشت. از جمله کارهای او پذیرایی از میهمانان و رسیدگی به خواستهای مختلف آنان بـود کـه بیشتر روزها از ۱۵ تا ۲۰ نفر متجاوز بودند.

«ماتاجی» حتی زودتر از شوهرش از خواب برمی‌خواست تا ۱۱ شب سرپا بود. برای مدعوین غذا می‌پخت و از آنان پذیرایی می‌کرد و سپس به خـلسه و نیایش می‌پرداخت و مهمتر از همه نیازهای خاص شریمالی را بر مـی‌آورد. او نقش مادر را برای میهمانان و بیماران و دیگر مراجعه کنندگان داشت.

من به سراسر دنیا سفر کرده‌ام و بـا اشـخاص مـهمی مـلاقات داشـته‌ام. امـا آسایشی که در منزل شریمالی داشتم با هر معیاری بی‌همتا بود. فضای کلی خانه با شادی و آرامشی آکنده بود که من جای دیگری ندیده‌ام. به یاد ندارم که دورانی چنان راحت و بـا آرامش بـه مـهمانی گـذرانـده بـاشم. چـقدر آرزو داشـتم کـه می‌توانستم تمام زندگیم را در معیت افتخارآمیز شریمالی بگذرانم. حـتی چـنان می‌پندارم که این مدت یک ماهی که من در معیت او بودم مسلماً امتیازی بود که از انجام کارهای نیک در گذشته کسب کرده بودم. اگر او را نمی‌شناختم دنـیایی را ندیده بودم.

در هر حال در نظر داشتم که از دکتر شریمالی تکنیکهای هیپنوتیزم به ویـژه «کریایوگا» را بیاموزم که این روش خود دکتر ابداع کرده بود. اما آنچه مرا نگران می‌کرد ملاقاتهای متعدد روزانه او بود. در طول ۵ روز اول اقامتم نتوانستم حتی ۱۵ دقیقه با او حرف بزنم. او حتی ۵ دقیقه فرصت برای زنش نداشت. یک بار از همسرش پرسیدم: ماتاجی ! مثل اینکه همسرتان وقت دیدن شما را هـم نـدارد درباره این مطلب چه فکر می‌کنید. او با لبخندی گفت: مدتهاست که ما ازدواج کرده‌ایم. در حال حاضر این چیزها برایم مهم نیست. زیرا او وظیفه بزرگتری به عهده دارد. زندگی خصوصی انسانهای خوب باید فدای زندگی اجتماع گردد.

فکر کردم باید با شریمالی شخصاً حرف بزنم. او را پیدا کردم و گفتم: بی شک سعادتی نصیب من شده که می‌توانم در کنار شما بمانم، اما می‌بینم که شما آنقدر گرفتارید که امکانی برای تماس با شما در دست نیست و حتی نمی‌توان شما را دید. برای این خدمت رسیدم تا از شما«کریایوگا» را یاد بگیرم.در زمانی خود را خوشبخت می‌دانم که بتوانم علمی از هیپنوتیزم را از شما یاد بگیرم.

دکتر شریمالی نگرانی مرا درک کرد و بـه مـن قـول داد روز بـعد تکـلیفم را مشخص کند. وقتی روز بعد او را دیدم گفت: حاضر است به خاطر من استراحت بعد از ظهر را از برنامه روزانه‌اش حذف کند. او گفت: هـیچ وقت آزاد دیگـری ندارد و همین یکساعت را به من اختصاص می‌دهد. پذیرش این امر از سوی من با کمی شرم همراه بود، زیرا می‌دیدم به خاطر نفع شخصی خود مزاحم آرامش او شده‌ام.

روز بعد سر قرار حاضر شدم. اکنون از تمام نکات ناشناخته هیپنوتیزم اطلاع داشتم. خودم به عنوان یک استاد شهیر هیپنوتیزم شناخته می‌شدم و در واقع نشان داده بودم که می‌توانم هر شخصی را در ۳ثانیه هیپنوتیزم کنم. اما به زودی در چند ملاقات با شریمالی دریافتم که من در آبهای سطحی شنا مـی‌کنم در حـالی کـه دانش شریمالی مانند اقیانوس بی انتها بود.

توجه شریمالی معطوف اصول عملی هیپنوتیزم بود. او می‌گفت : کنترل ذهن تنها از راه «سادهانا[۱]» امکان دارد. او همچنین می‌گفت که «تراتک[۲]» تکنیکی غیر قابل چشم پوشی برای کنترل ذهن است. هر چند این تکنیک مفید است ولی کامل و کافی نیست. زیرا تراتک فقط به یک عضو مثل چشم یا انگشت قدرت می‌بخشید ولی مطلوب آن است که بتوانیم از طریق هر عضوی، سوژه را هیپنوتیزم کنیم.

تجربه من این بود که تنها چشمان یا انگشتان دست قادر به اعمال نفوذ هیپنوتیزم هستند اما شریمالی معتقد بود که این ۲ عضو مثل اعضای دیگر بدن هستند و نقش مؤثری در هیپنوتیزم ندارند.

بنابراین توضیح دکتر شریمالی انسان تنها از طریق «کریایوگا» و «دهیانایوگا» می‌تواند تسلط کاملی بر روح و جسم سوژه داشته باشد و به اعماق درون وی فرو رود و پس از یکسان شدن ذهن هیپنوتیزور و سوژه، او را هیپنوتیزم کند. بعد از رسیدن به این حالت می‌توان ذهن خارجی را از هر نوع فقر و یا آرزویی پاک کرد. او می‌گفت (ذهن خارجی فارغ از اندیشه تأثیر مستقیمی روی ذهن درونی می‌گذارد. وقتی این دو ذهن با هم تلاقی پیدا کنند نتیجه این تلاقی سبب می‌شود تا ذهن خارجی شخصی که هیپنوتیزم شده خالی از هر نوع اندیشه شود) در تمرینهای یوگی به این حالت «براهما[۳]» گفته می‌شود.

نخست این قضیه کمی گیج کننده بود. به هر تقدیر پس از دو روز خلسه مداوم توانستم بر این مطلب مسلط شوم. وقتی با «کریایوگا» توانستم ذهن خارجی فارغ از اندیشه برای اولین بار بیابم، خود را سبک‌تر احساس کردم که به

---

۱. مترجم : سادهانا، نوعی نیایش الهی با ریاضت و سختی.

۲. مترجم : تراتک، خیره شدن به شمع، خورشید و ... است. در فصلهای بعدی به تفصیل درباره انواع تراتک‌ها سخن خواهم گفت.

۳. مترجم : براهما یعنی هستی مطلق یا کسی که دانش الهی را به دست آورده است.

فراسوی این حالت می‌روم و رفته‌رفته به اعماق نفس فرو رفتم که مثل چاهی بی‌انتها بود. لذتی آسمانی و خاصی را تجربه کردم که تاکنون برایم ناشناخته بود. ***خود را در حالتی ملکوتی می‌دیدم و نور درخشانی همه چیز را روشن می‌ساخت. نور آسمانی تمام چیزهایی راکه قبلاً دیده بودم به من نشان داد. آنگاه که برای اولین بار توده نور در هم تنیده را حس کردم رعشه‌ای غریب و مسرت بخش سراسر وجودم را در برگرفت و آرامش خاصی به من دست داد.***

بعدها شریمالی به من آموخت که(توده نور همان ذهن درونی است که من می‌توانم لمس کنم و آن با هیپنوتیزم همه چیز را نشان می‌داد، پیدا و ناپیدا و دیده و نادیده را معلوم می‌کرد.

به تدریج که با نور آسمانی یکی شدم، می‌توانستم تمام جهان را ببینم. در حالی که در خلسه نشسته بودم، همسرم را در خانه می‌دیدم بچه‌هایم را می‌دیدم که در حال بازی بودند و گویی برابرم قرار داشتند. سپس به خودم نگریستم و دیدم که دارم در آسمان آبی پرواز می‌کنم. جنبه‌هایی از زندگی را که تاکنون بر من ناشناخته بود می‌دیدم. دیدم که پسرم ازدواج می‌کند و به وضوح عروس را دیدم.

دیدم که به خاطر دست آوردهایم در علم هیپنوتیزم بزرگترین افتخارات کشورم را به من اعطا می‌کنند. و این که خودم را در سنین پیری دیدم که به سوی انتهای عمر می‌روم. آخرین دم فرا رسید و مرگ خودم را دیدم. و همچنین دیدم که آن آخر کار نیست. دیدم که در یک خانواده جدید متولد می‌شوم و رشد می‌کنم ازدواج می‌کنم و به کاری مشغول می‌شوم و پس نه فقط پایان زندگی حاضر را دیدم بلکه فراسوی آن را نیز دیدم.

صحنه به طور ناگهانی تمام شد. سلسله تصاویر موجود در «دهیانای» من پایان گرفت. چشم گشودم و دیدم که در همان اتاق نشسته‌ام و استاد ارجمند شریمالی به من می‌نگرد و لبخند می‌زند.

شریمالی پرسید: چه دیدی؟ نتوانستم جلوی اشکهایم را بگیرم خود را زیر

پاهایش افکندم و سرم را بر پایش نهادم. او خود نیز هیجان زده شده بود. به زودی او احساساتش را کنترل کرد و گفت: تو نه تنها این زندگی را تا آخر دیدی بلکه زندگی بعدی را هم مشاهده کردی. تو بعد از این زندگی و مرگ، به آن شکل تولد خواهی یافت. و چنان که زندگی آینده را دیدی پس زندگی گذشته را هم می‌توانی دید. وقتی آن را مشاهده کنی به عیب و نقص‌های آن پی می‌بری و بعد شاید آنها را بتوانی مرتفع کنی.

شریمالی گفت: که آن حالت که من بدان رسیدم بالاترین حالت در «سادهانا» است و تنها روش رسیدن به آن «کریایوگا» و «دهیانایوگا» است.

زیر نظر شریمالی شروع به تمرین یوگا به مدت یک ساعت در روز نمودم. به راستی آنچه در این تمرینات به دست آوردم و به همراه گفتگوهای بعدی که با شریمالی داشتم افق جدیدی را برای من گشود. هرگز فکر نمی‌کردم که علم هیپنوتیزم این چنین عمیق باشد. تا کنون ما فقط در سطح قضیه بوده‌ایم و این دانش سطحی را علم کامل می‌دانستیم و تازه می‌فهمیم که (هیپنوتیزم واقعی را نمی‌توان با سطحی نگری به دست آورد.)

دانستم که روزی بالاخره جهان به ارزش هیپنوتیزم پی خواهد برد و دیگر در آن از نقص و عیب نشانی نخواهد بود. (هیپنوتیزم از یک سو دیدگاه دقیقتری به وضع انسانها دارد و از دیگر سو نارسایی‌های زندگی انسانی را اصلاح می‌کند.)

اگر روزی انسان هیپنوتیزم را کاملاً بشناسد و از نقش آن در پزشکی آگاهی یابد تغییرات اساسی در زمینه پزشکی به وجود آید. انسان از خیلی امراض مزمن نجات پیدا می‌کند.

همچنین برای افراد روان پریش [1] و سایر بیماران روانی هیپنوتیزم یک نعمت

---

۱. مترجم: کلمه روان پریش یا پسیکوز به بیماری اطلاق می‌گردد که از اختلالات خود آگاهی ندارد. پی پریشان

(ادامه پاورقی در صفحهٔ بعد)

استثنایی به شمار می‌بود. به دلیل تنش میان تفکرات متناقض یا به دلیل شوک ناگهانی، مغز تعادلش را از دست می‌دهد و شخص به سوی جنون می‌رود. در این معنا هیچ علم دیگری مانند هیپنوتیزم آن تأثیر را ندارد که ذهن را از افکار رها ساخته و سپس آنرا به حالت عادی برگرداند.

در غرب بیماران نوروتیک را با دارو درمان نمی‌کنند بلکه با استفاده از تکنیکهای روانپزشکی، ابتدا افکاری را که موجب عدم تعادل روانی شده بازشناسی می‌کنند و سپس آنها را از ذهنش خارج می‌کنند و بیمار اطمینان می‌یابد که در آینده چنان افکاری آزارش نخواهد داد بدینوسیله او را معالجه می‌کنند.

همین افکار است که قلب را تهدید می‌کند. شخصی که از یک واقعه ناراحت کننده مطلع می‌شود ممکن است به سکته قلبی دچار شود و اگر راه درمان آن را نشناسیم به مرگ منجر شود. هیپنوتیزم به ویژه در چنین مواردی مؤثر است. هیپنوتیزور می‌تواند شخص را برای چنین مواردی پیشاپیش آماده کند. به او گفته می‌شود که اگر دوباره یک خبر تکان دهنده شنید دچار ناراحتی و شوک نشود.

برخی کودکان که حافظه خوبی ندارند تعادل خود را از دست می‌دهند و در مطالعه عقب می‌مانند. وضع اینان نیز به هیپنوتیزم مربوط می‌شود. برخی کودکان از زمان تولد تنها و بدبین بار می‌آیند. آنان نیازی به دارو ندارند. فقط تلقینات هیپنوتیکی به آنان القا می‌شود و با به کار بستن این روش به زودی بهبود می‌یابند.هیپنوتیزم در این موارد اثری سه‌گانه دارد: اولاً عوارض جانبی ندارد و ثانیاً مخارج آن سنگین نیست و ثالثاً بیماری آنها برای همیشه مداوا می‌گردد.

هیپنوتیزم برای زنان بهترین درمان است. آنان اصولاً احساساتی هستند. قلب

(ادامه پاورقی از صفحهٔ قبل)

یا نوروز بیماری روانی خفیف تر از پسیکوز است. نوروتیک‌ها تماس با دنیا و واقعیت را از دست نمی‌دهند، ولی جریان فکر و قضاوت ممکن است در نوروزها آسیب بینند.

یک زن نسبت به کوچکترین تکان یا آزار حساس است. درمان هیپنوتیزم در چنین مواردی بسیار مؤثر است.

زایمان برای زنان هم موهبت است و هم پر خطر. طبق یک مثل هندی، زنی که از زاییدن جان به سلامت می‌برد یک تولد دوباره یافته است. زاییدن چندان هم نباید دردناک باشد و اگر زائو در حالت هیپنوتیزم باشد زایش بدون درد میسر است. حتی تنظیم خانواده با روش هیپنوتیزم بسیار مؤثر بوده است.

این فکر که زن نباید بچه‌دار شود و یا اینکه بچه اضافی به نفع خانواده نیست می‌تواند در ذهن مرد یا زن جایگزین شود. یک القای هیپنوتیکی از این دست که می‌تواند بسیار مفید باشد مسلماً تعداد بچه‌ها را کنترل می‌کند. دولتها هر سال هزینه‌های زیادی را صرف تنظیم خانواده و کنترل جمعیت می‌نمایند و نتیجهٔ مطلوبی هم نمی‌گیرند با بکار بستن این روش دولتها می‌توانند هم نتیجه بهتری بگیرند و هم در هزینه‌ها صرفه جویی نمایند.

به علاوه صدها مشکل مختلف هست که برای انسانها تنش‌های عمیق به بار می‌آورد و روشهای پزشکی قادر به درمان آنها نیست. در این حالت تنها روش مفید همان هیپنوتیزم است که به تنهایی قادر است انسان را از تنش رها سازد و زندگی متعادلی همراه با شادی به ارمغان آورد.

(از همه مهمتر به کمک هیپنوتیزم انسان قادر به شناخت خود است) او که در دست آرزوها و امیال اسیر است دائماً نگران و ناراحت است. زمانی که آرزویش جامه عمل می‌پوشد و تحقق می‌یابد بلافاصله نیازهای جدید پدیدار می‌گردد. بنابراین فرد در یک دور باطل گرفتار می‌شود[1]. مگر اینکه شخص به بی نیازی

---

۱. یک آرزوی برآورده نشده مثل رو- - ردانی است که تا آرامش نیابد همچنان در اطراف ما می‌چرخد به محض برآورده شده آن نیاز، آرزوی دیگری جان می‌گیرد. این زنجیره باطل تا مرگ ادامه دارد. به نقل از اثر دیگر مترجم به نام روانشناسی خودهیپنوتیزم.

برسد و بر امیالش مسلط شود در غیر این صورت هرگز احساس آرامش نخواهد کرد و سعادتمند نخواهد بود.)

مهمتر این که، این علم گذشته و آینده را بر ما آشکار می‌کند. می توان از زمان حال به زندگیهای گذشته بازگشت [۱] و آنچه را مانع پیشرفت در زندگی حاضر است دریافت. همچنین می‌توان به آینده نگریست و مشکلات آتی را بررسی کرد. یک بار که ما زندگی در آینده را درک کنیم می‌توانیم با اصلاح آن مشکلات و موانع را از سر راه برداریم.

اگر چه کف‌بینی و طالع‌نگاری هم می‌تواند، گذشته و آینده را آشکار کند، اما این علوم به خودی خود کامل نیست. و تا زمانی که کمال مورد لزوم را نیابد نمی‌توانیم امیدوار باشیم که به طور جامعی از آنها استفاده کنیم. اما هیپنوتیزم از مدتها قبل توانایی خود را برای کاوش در آینده و گذشته نشان داده است، که بدین وسیله ما در موقعیت بهتری برای تنظیم زندگی کنونی خود قرار می‌گیریم. به راستی هیپنوتیزم دست‌آورد بزرگی در کاوشهای مربوط به روح و روان آدمی به شمار می‌رود.

من به طور منظم از دکتر شریمالی درسهای «کریایوگا» را فرا گرفتم و جنبه‌های دیگر این روش را در وقت فراغت تجربه کردم. متوجه شدم که مطالعه «کریایوگا» بیشتر اوقات مرا به خود معطوف می‌دارد. هر چه بیشتر به آن می‌پرداختم بیشتر متوجه آن می‌شدم و احساس می‌کردم که «کریایوگا» برای همگان سودمند است. آن خود به تنهایی می‌توانست یک زندگی بدون تنش بیافریند. هر کس می‌تواند این روش را بیاموزد ولی به یک استاد نیازمند است. بدون یک استاد نمی‌توان به طور مؤثر آن را آموخت. در این راه جنسیت، سن و یا نژاد مطرح نیست. این روش چنان ساده است که در چند روز می‌توان آن را

---

۱. مترجم: سیر قهقرایی در هیپنوتیزم که در هیپنو آنالیز استفاده می‌گردد.

آموخت حتی برای اشخاص بسیار گرفتار نیز چنانچه صبح و عصر به طور منظم تمرین کنند می‌تواند مفید باشد و احساس نشاط و سلامتی به بار آورد.

در ابتدای تمرینات شخص ممکن است احساس ناامیدی کند، زیرا شاید نتواند علی‌رغم کوششهای پیاپی، تمرکز فکر لازم را به دست آورد. زمانی که او چشمها را می‌بندد افکار مختلفی به ذهنش هجوم می‌برند. بهترین و ساده‌ترین راه برای به دست آوردن تمرکز «تراتک» است که در جای دیگری بدان خواهیم پرداخت. وقتی شخص بتواند در خلسه تمرکز یابد، باید با روش خاصی آن را به درون ببرد تا ذهن سرکش را تحت کنترل در آورد. روشی که این کنترل را میسر کرده و درونی ساختن خلسه را ممکن می‌سازد همانا «دیوا سادهانا[1]» است. این سادهانا در بین مرتاضان بیشتر رواج دارد و کمک می‌کند تا بدن سبک شده و نفس تحت کنترل درآید.

برای تسلط بر فن «دیوا سادهانا» شخص باید برخی یوگاها و آساناها را تمرین کند. برای دستیابی دیواسادهانا شخص باید ۸ آسانا را به ترتیب خاصی انجام دهد و فقط با تسلط کامل بدان است که می‌تواند به درون ژرفای نفس خود رفته و آن را بازشناسد.

به زودی، با تمرین «دیواسادهانا» او می‌تواند ذهن فارغ از اندیشه‌ای بیابد. به تدریج آرامتر و سبکتر می‌شود و می‌توان در انتقال ذهن خارجی را به ذهن درونی مرتبط کرد و یک بار که این کار انجام شود پیوند به وجود آمده خدشه ناپذیر می‌ماند.

پس از اینکه پیوند انجام شد با روش خاص مذکور، کار آزاد ساختن ذهن از اندیشه‌ها آغاز می‌گردد. برای انجام این کار باید به هر شکلی بر تشتت ذهن خارجی غلبه کرد و سپس ذهن درونی را تحت کنترل درآورد. وقتی ذهن درونی

۱. مترجم: دیوا سادهانا یعنی که دیدگاهی مابعدالطبیعی را داراست.

از اندیشه فارغ شد، آغاز به پیوند با ذهن خارجی می‌کند. این اتصال همانا«کریایوگا» است که عملیات مختلف دیگری را شامل می‌شود. در نتیجه احساس خاصی از توازن، شادی، و گسستگی از احساسات منفی مثل وابستگی، حرص، خشم، تنفر و غیره به دست می‌دهد. چنین حالتی شخص را یک قدیس می‌سازد.

وقتی شخص به چنان حالتی از زیستن می‌رسد، پرتوی آسمانی را در می‌یابد که سرچشمه آن منبع خارجی نیست بلکه از درون اوست. تا آن زمان ذهن درونی در چنگال نیازها اسیر بوده ولی با از میان رفتن آنها پرتو مذکور ظاهر می‌شود. تنها پس از حاصل شدن این پرتو آسمانی است که شخص می‌تواند دریابد که «کریایوگا» را به درستی انجام داده است. پس از «کریایوگا»، «دُهیانایوگا» آغاز می‌گردد. باید متوجه بود که هر دو این یوگاها به یکدیگر وابسته‌اند و زمانی مؤثرند که هر دو را انجام دهیم، هیچکدام به تنهایی کامل نیست و نتیجه لازم را نمی‌دهد.

وقتی «ساداک[1]» به ژرفای وجود خود می‌نگرد نخست نقطه‌ای نورانی می‌بیند. سپس نقطه تدریجاً بزرگتر می‌شود و شخص یک انعکاس آبی رنگ نور را می‌بیند. همچنان که عمیقتر به درون نفس می‌نگرد نور درخشانی را می‌بیند که به وسعتش افزوده می‌شود. پس از مدتی انعکاس آبی رنگ ناپدید شده و نوری که از مرکز به هر سو پراکنده می‌شود رنگهای مختلفی از جمله ۷ رنگ اصلی[2] را با خود دارد. پس از دیدن این نورهای رنگی است که شخص مرحله «دهیانایوگا» را با موفقیت انجام داده است.

شخص باید این عمل را برای مدتی تمرین کند و چون بعد از این مرحله

۱. مترجم : ساداک به شخصی اطلاق می‌گردد که یکسره به نیایش الهی مشغول است.

۲. مترجم : هفت رنگ اصلی عبارتند از: بنفش، نیلی، آبی، زرد، سبز، نارنجی، قرمز

دیگر رنگها را نمی‌بیند بلکه مستقیماً توده نور درخشان آسمانی را می‌بیند. او خواهد دید که نفس درونی‌اش با کمک این نور آشکار می‌شود. این نور دیگر حد و مرزی ندارد.

آنچه را که «ساداک» باید پیوسته مورد نظر داشته باشد این است که همیشه و با دقت مواظب خود باشد.تا بتواند بدین حالت برسد. او باید از خود بپرسد من کیستم؟ چرا این سادهانا را انجام می‌دهم؟ چه چیز را می‌خواهم از طریق سادهانا بفهمم؟

وقتی او نور ابدی را می‌بیند، احساس می‌کند که چشم سومش باز شده است[1]. و حوادث و خاطرات تلخ و شیرین گذشته و رویدادهای آینده در برابر او آشکار می‌شود او به آسانی می‌تواند بفهمد یک اتفاق خاص در گذشته چگونه رخ داده و چه چیز در آینده رخ خواهد داد.

این مرحله به هیچ وجه پایان «دهیانایوگا» نیست با تداوم این تمرین خاص مرزهای این نور گسترش می‌یابد و گوشه‌های تاریک زندگیهای گذشته را روشن می‌کند به طور کلی به ترتیب زمان اتفاقات زندگیهای گذشته،مثل محل و تاریخ تولد، رشد و مرگ، کیفیت زندگی و سایر موارد مشابه، خود را با روشنی کامل عرضه می‌کنند. آنچه مهمتر است، دانشی است که بر «ساداک» معلوم می‌دارد، که چرا تفکر او، آگاهی و روانشناسی او در زندگی حاضر چنان است که هست.

ساداک در صورتی که بخواهد، به طرزی مشابه زندگی بعد از این زندگی برایش پدیدار می‌شود. او می‌تواند در مورد شرایط و زمان و چگونگی مرگش اطلاع یابد. همچنین این که در کجا دوباره متولد شده و چگونه رشد می‌کند و چه حوادثی زندگی بعدی او را تشکیل می‌دهد.

---

۱. چشم سوم : یوگها معتقدند که در فاصله بین دو ابرو یک چاکرا یا مرکز انرژی وجود دارد. که اگر این مرکز تحت تأثیر قرار بگیرد شخص به حالت روشن‌بینی می‌رسد که به این چاکرا «چشم سوم» می‌گویند.

از طریق «دهیانایوگا» نه تنها گذشته و آینده خود ساداک معلوم می‌گردد، بلکه رویدادها و حوادث و خاطرات افراد مختلف نیز پدیدار می‌گردد. ساداک می‌تواند زندگیها گذشته و آینده افراد دیگر را به راحتی مشاهده کند. به شرطی که او مدتی تمرین کند.

تمرینات مداوم و مستمر، ساداک را قادر می‌سازد تا همه چیز را درباره گذشته و حال در کمتر از یک صدم زمانی که برای خواندن یک جمله ۸ تا ۹ کلمه‌ای لازم است بداند. به طور مشخص وقتی او از نفس خود جدا می‌شود و به آگاهی باز می‌گردد همه آن وقایع را با زمان وقوع به یاد می‌آورد.

ساداک تازه کار ممکن است این تمرین را کمی گیج کننده بیابد. به هر حال با تمرین و استمرار می‌تواند از مرحلهٔ «کریایوگا» به مرحلهٔ «دهیانایوگا» در عرض ۲ تا ۳ دقیقه دست یابد. و پس از مشاهده گذشته و آینده او می‌تواند دوباره به آگاهی بازگردد. سراسر این تمرین بیش از ۳ دقیقه طول نخواهد کشید. من مشاهده کرده‌ام که دکتر شریمالی در کمتر از ۳۰ ثانیه بدین مرحله از حالت ذهنی دست می‌یافت.

به راستی که این دو «یوگا» در زمینه هیپنوتیزم معجزه می‌کند و کمال خاصی به هیپنوتیزم می‌بخشد.

در مدتی که به همراه دکتر شریمالی زندگی می‌کردم این فرصت دست داد تا با شماری از ملاقات‌کنندگان آشنا شوم و بسیاری از نامه‌های رسیده را بخوانم. می‌خواهم در اینجا گزارش کوتاهی دربارهٔ آنچه در این رد و بدل شدن عقاید در زمینه هیپنوتیزم آموخته‌ام بیان کنم. در میان آن اشخاص، کسانی بودند که مشکلاتشان را به کمک هیپنوتیزم حل کرده بودند. از طریق کریایوگا و دهیانایوگا و سادهانای مربوطه دکتر شریمالی به آنان کمک کرده بود.

اگر چه بیش از ۳۰ روز نزد شریمالی نبودم به افراد بسیاری برخوردم مانند ساداک‌ها، افرادی با بیماریهای مزمن و بسیاری از اشخاص که به کلی نومید شده

و در شرف موت به سر می‌بردند. برخی افراد به راستی کنجکاو بودند می‌خواستند در مورد کنفرانس هیپنوتیزم بیشتر بدانند. حتی برخی قدیسین که در غارهای کوه هیمالیا زندگی می‌کردند به دیدارش می‌آمدند.

آنچه من در مورد صحبت‌ها و مکاتبات انجام شده دریافتم، به خوبی نشان می‌داد که چگونه شریمالی به طور مؤثری از درماندگان و بیماران دستگیری می‌کرد. این مطلب همچنین گواه این واقعیت بود که شریمالی به طور گسترده‌ای به عنوان یک هیپنوتیزور بی‌همتا شناخته شده و دانش خود را برای استفادهٔ بشریت عرضه می‌دارد. نیازی به گفتن نیست که دکتر شریمالی نیازمندان را به رایگان درمان می‌کرد و توقعی از آنان نداشت و سرانجام این که، کاربرد مؤثر و خارق‌العادهٔ هیپنوتیزم در زندگی انسانی را به خوبی روشن می‌ساخت.

معجزات دکتر شریمالی:

درمان بیماری صرع با استفاده از القائات هیپنوتیکی:

دکتر «هرگلیا» که عصب شناس مشهوری بود ـ گزارش داد: که او می‌کوشید تا یک زن ۴۰ ساله ثروتمند را معالجه کند. آن زن به بیماری صرع دچار شده بود و شدیداً درد می‌کشید. به مدت ۶ ماه تمام معالجات انجام شد ولی موفقیتی در کار نبود. بیمار فرزندی نداشت و این عدم موفقیت او را به شدت آزرده خاطر کرده بود.

در زمانی که همه امیدها از دست رفته بود کسی پیشنهاد کرد که بهتر است این بیمار را به دکتر شریمالی معرفی کند. وی با تلفن قرار ملاقات گذاشت و بیمار را به محل زندگی دکتر شریمالی منتقل کردند.

دکتر شریمالی با آن زن به مدت ۵ تا ۷ دقیقه صحبت کرد در همین لحظات بیمار دچار حملات صرع شد و به شدت تشنج به او دست داد. معمولاً در چنین مواردی از صرع و تشنج من داروی خاصی تزریق می‌نمودم تا بیمار هوش و

حواس خود را بازیابد. اما دکتر شریمالی از من تقاضا کرد که کاری نکنم. حدود ۶ تا ۷ دقیقه طول کشید تا بیمار به هوش آمد دکتر شریمالی از او درخواست کرد تا روبروی او بنشیند، وی گفت: ببین من در برابر تو نشسته‌ام. اکنون به چشمهای من نگاه کن. چه چیزی در چشمان من می‌بینی؟ بیمار چنان که به او گفته شده بود مدتی خیره شد. سپس شریمالی به او گفت: اکنون تو در حال هیپنوز هستی. نگرانی و اضطراب تو به آن خاطر است که فرزندی نداری. اما تو دیگر در آینده چنین مشکلی نخواهی داشت و فراموش خواهی کرد که هرگز چنین خواسته‌ای داشته‌ای. به مدت ۲ دقیقه شریمالی کلمات نامفهومی ادا کرد. فقط خدا می‌داند که او چه کلماتی بر زبان آورد و جلسه در کمتر از ۱۰ دقیقه خاتمه یافت. شریمالی ایستاد و به دکتر «هرگلیا» گفت: مریض شما بهبود یافته است و می‌توانید او را به خانه ببرید. در آینده او دیگر دچار حمله نخواهد شد.

باور کردنی نبود که او معالجه شده است! بیمار هر روز دو تا سه مرتبه تشنج می‌کرد و این بیماری مزمن مدتی بسیار طولانی او را آزار می‌داد. اما شریمالی در عرض ۱۰ دقیقه او را از این بیماری ریشه‌دار نجات بخشید. تمام مطلب به نظر غیر ممکن می‌رسید. دکتر هارگلیا تصمیم گرفت برای تأیید معالجه شریمالی نزد او بماند. آنها حدود یک هفته در آنجا به سر بردند و در آن مدت بیمار هیچ گونه شکایتی از عود مرض نداشت.

سه سال از آن زمان می‌گذرد. اکنون زن بیمار کاملاً سالم و شاداب است و هیچ‌گونه ناراحتی عصبی ندارد. در عین حال در این مدت بچه‌دار هم شده است. او بیماری بود که سراسر دنیا را برای معالجه زیر پا گذاشته بود. هیچ متخصص شناخته شده یا گمنامی نبود که به درمان او نپرداخته باشد. اما به طور باور نکردنی در عرض ۱۰ دقیقه توسط مهارت فوق‌العادهٔ شریمالی شفا یافته بود.

فراری دادن دربندی با استفاده از القائات هیپنوتیکی از راه دور:

تاجری از شهر «میروت» به نام «ویدیاچاران» که بسیار هم مذهبی بود. تنها فرزند او «هاریش» نام داشت. وقتی او ۲ ساله بود مادرش درگذشت و ویدیاچاران دیگر ازدواج نکرد و تمام زندگی خود را وقف این فرزند کرده بود. هنگامی که هاریش به سن رشد رسید و ۱۴ ساله شد روزی توسط برخی عناصر تبهکار ربوده شد و وسیله باج خواهی قرار گرفت ویدیاچاران قضیه آدم‌ربایی را به پلیس اطلاع داد. مأموران قانون علاقه شدیدی به این مطلب نشان می‌دادند، ولی نمی‌توانستند مخفیگاه تبهکاران را پیدا کنند. در همین حال ویدیاچاران به هر وسیله دیگری متشبث شد و حدودِ ۳ میلیون روپیه در این راه خرج کرد. او اعلام داشت که هر کس بتواند این بچه را پیدا کند و بازگرداند یک میلیون روپیه جایزه دریافت می‌کند. لیکن مخفیگاه بچه همچنان نامعلوم باقی ماند. حدود ۳ ماه گذشت تا اینکه روزی شخص ناشناسی به او تلفن کرد و از او ۳ میلیون روپیه برای آزادی فرزندش درخواست کرد. مکانی هم برای گذاشتن پول معین شده بود. به کمک این سر نخ پلیس و مأموران اطلاعاتی شدیداً کوشیدند تا آدم‌ربایان را پیدا کنند ولی تلاششان بی‌ثمر بود.

ویدیاچاران بر اثر ناراحتی دیگر علاقه‌ای به تجارت و کار نشان نمی‌داد، عمیقاً در خود فرورفته بود و برای از دست دادن تنها پسر دلبندش افسوس می‌خورد. او سلامتی‌اش را از دست داده بود انتظار نمی‌رفت که مدت زیادی بتواند تحمل بکند. در حالیکه همه امیدش برای یافتن پسرش نقش بر آب شده بود، شخصی پیشنهاد کرد که بهتر است با دکتر شریمالی ملاقات کند. او به نزد دکتر شریمالی آمد و شرح حال خود را گفت و اشاره کرد که تنها امیدش به اوست. در حالی که می‌گریست اضافه کرد که اگر شریمالی کاری برای او نکند او بعد از این تراژدی نمی‌تواند زنده بماند.

دکتر شریمالی او را دلداری داد و درخواست کرد تا عکس پسرش را نشان

دهد. ویدیاچاران عکس را نشان داد. شریمالی چند دقیقه به عکس خیره شد و بعد گفت نگران نباشید. هاریش در این لحظه زنده است و من کاری می‌کنم که به منزل بازگردد. خوشحالی را می‌توانستی در چهره پدر بیچاره کاملاً ببینی. شریمالی از او خواست تا روز بعد به دیدارش برود و اضافه کرد که به او خواهد گفت محل نگاهداری فرزندش کجاست و اگر بشود او را به خانه باز می‌گرداند. تردید بر جان «ویدیاچاران» چنگ می‌افکند. او در موقعیتی نبود که بتواند صلاحیت شریمالی را مورد شک و تردید قرار دهد و در هر حال تصمیم گرفت تا روز بعد صبر پیشه کند.

روز بعد دکتر شریمالی تازه از خلسه صبحگاهی بیرون آمده بود که «ویدیاچاران» آمد. شریمالی از او درخواست کرد که بنشیند. او عکس بچه را مقابل خود قرار داد و چشمانش را بست. سپس به طریقهٔ «تراتک» به عکس خیره شد و به زودی آگاهی ذهن خارجی خود را از دست داد. حدود ۵ دقیقه بعد چشمانش را گشود و پرسید که آیا پسر مزبور بالای چشم راست خود جای زخمی دارد؟ ویدیاچاران پاسخ مثبت داد و گفت: که در کودکی بچه‌اش سقوط کرده و زخمی شده است و جای زخم همچنان باقی است. دکتر شریمالی آنچه را که دیده بود آشکار ساخت و گفت: پسر شما در محلی که مخفیگاه گروهی تبهکار است نگهداری می‌شود. اگر می‌توانید به آنجا بروید و او را از آن مکان نجات دهید محل دقیق آن را به شما می‌گویم.

ویدیاچاران پاسخ داد: فکر نمی‌کنم به تنهایی بتوانم کاری انجام دهم و باید از پلیس کمک بگیرم. وقتی پلیس وارد کار شود آنها احساس خطر خواهند کرد.

شریمالی گفت: پس من به طریقهٔ «سادهانا» می‌کوشم تا او را همین هفته به خانه بازگردانم. بهتر است یک هفته‌ای منتظر بمانید. سپس شریمالی عکس بچه را هیپنوتیزم کرد و به بچه القا کرد که به محض یافتن فرصت مناسب او را از آن مکان فراری خواهد داد و دریافت که بچه قبلاً توسط تبهکاران شستشوی مغزی

شده است. با دشواری بسیار شریمالی توانست در ذهن بچه فرو کند که او باید تحت هر شرایطی آن محل را ترک کند. چنان به نظر می‌رسید که گویی شریمالی و هاریش دارند رودررو با هم صحبت می‌کنند. او همچنین به بچه یاد داد که او به یک ایستگاه قطار برود و پس از سوار شدن در ایستگاه دیگری قطار خود را تعویض نماید. همچنین بچه را راهنمایی کرد که پول لازم را از محل خاصی به دست بیاورد تا بتواند هزینه سفر خود تا خانه را بپردازد.

دکتر شریمالی این قضیه را هر روز دنبال می‌کرد. تا اینکه روز چهارم او به ویدیاچاران اطلاع داد که بچه از مخفیگاه فرار کرده و تقریباً آزادی خود را باز یافته است. روز ششم که بچه در ایستگاه قطار مورد نظر پیاده می‌شد، شریمالی و ویدیاچاران به استقبال او رفتند. ویدیاچاران دیوانه‌وار فرزندش را در آغوش کشید و پدر و پسر هر دو به تلخی می‌گریستند.

بعدها هاریش فاش ساخت که او در لانهٔ تبهکاران به سر می‌برد و آنان از او هر گونه کار سختی را طلب می‌کردند. وی را به دقت زیر نظر داشتند و تحت هیچ شرایطی قادر به فرار از آن محل نبود. نخست آنان می‌خواستند در مقابل باج وی را تحویل پدرش دهند اما به زودی وقتی آنان دخالت پلیس را دیدند از گرفتن باج صرف نظر کردند. پسرک هر گونه امید به رهایی را از دست داده بود.

آنان چنان او را در کارهایشان و گفتگوهایشان شریک کرده بودند که وی هم کم‌کم وضع و حالش مثل تبهکاران شده بود. یک هفته قبل او احساس کرد که گویی شخصی در گوشش می‌گوید که او «هاریش» پسر «ویدیاچاران» است و در فلان محل زندگی می‌کرده و باید به هر قیمتی از این لانه خود را نجات دهد.

تلقینات بیست و چهار ساعته در گوشهایش طنین می‌افکند. شبها در خواب می‌دید که کسی او را به خارج از آن محل هدایت می‌کند. در روز سوم او موقعیت مناسبی یافت. در آن زمان مبلغ ۱۰۰ روپیه در محل وجود داشت. با برداشتن پول و دنبال کردن راهنماییهایی که در خواب دیده بود از آن محل خارج شد و به

ایستگاه قطار رفت. سپس به دهلی وارد شد و او در تعجب به سر می‌برد، او که ساکن «میروت» بوده چرا عازم محل دیگری است. اما هر لحظه صدا در گوشش طنین می‌انداخت که باید به دهلی برود زیرا پدرش در آنجا منتظر اوست.

زمانی که ویدیاچاران دکتر شریمالی را ترک می‌گفت، اظهار داشت: شما زندگی مرا و پسرم را نجات دادید. یقیناً دوری از پسر به طرز فجیعی داشت مرا از پای در می‌آورد. و اگر پسرم نجات نمی‌یافت با مرگ من و ربوده شدن او نسل ما از بین می‌رفت.

ویدیاچاران چک سفید امضاء شده را به دکتر شریمالی داد و گفت: هر مبلغی را که می‌خواهید برداشت کنید. شریمالی چک را برگرداند و گفت: بهتر است آن را صرف مخارج خیریه کنید. ویدیاچاران هیچ سخنی نگفت و فقط چشمانش از قدرشناسی عمیق او نسبت به شریمالی حکایت می‌کرد.

جلوگیری از ازدواج ناخواسته با استفاده از هیپنوتیزم:

«ماهش چاندراگوپتا» ساکن «الیگار» دو پسر و یک دختر داشت. دخترش «عشا» بزرگترین فرزندش بود. او دختر باهوش و زیبایی بود. وقتی او به کالج رفت با پسری آشنا شد که به قبیله‌ای دیگر یعنی «گوجار» تعلق داشت. آشنایی آنان به عشق عمیقی انجامید. گاهی پسرک به خانهٔ عشا می‌آمد و با والدینش دیدار می‌کرد ولی آنان تصور نمی‌کردند که این قضیه به ازدواج خواهد کشید.

این علاقه به تدریج افزایش یافت تا اینکه روزی عشا متوجه شد آبستن است. اتفاقاً کالج یک گردش علمی برای دهلی ترتیب داده بود عشا به همراه نامزدش و دانشجویان به دهلی رفت و سقط جنین کرد و همان روز به الیگار بازگشت.

روزی این خبر به والدینش رسید که عشا می‌خواهد با آن پسر گوجاری ازدواج کند. «ماهش» بسیار ناراحت شد. و در تحقیقاتی که کردند، متوجه شدند

که آنها در یک دفتر ثبت ازدواج قرار قبلی گذاشته‌اند و تاریخ عقد را معین کرده‌اند.

ماهش هراسان شد، زیرا قبیلهٔ او با این ازدواج موافق نبود. اکنون که دخترش می‌خواست خارج از رسوم قبیله‌ای ازدواج کند، آبروی خود را در خطر می‌دید و به لحاظ این تصمیم نامعقول «عشا»، ماهش دیگر نمی‌توانست جلوی دوست و آشنایان سر خود را بلند کند. او سخت کوشید تا عشا را از این تصمیم منصرف سازد و به او هشدار داد که با این ازدواج آبرویش در نزد تمام قبیله می‌رود. چنانچه او عقیده‌اش را تغییر ندهد، راهی به جز خودکشی برای او نمی‌ماند. عشا به تندی پاسخ گفت، که برای او رسم و رسوم قبیله‌ای ارزشی ندارد و چنانچه پدرش دست به خودکشی بزند هیچ مسئولیتی متوجه او نیست. او اهمیت این قانون‌شکنی را درک نمی‌کرد. و در هر حال نمی‌خواست تغییر عقیده بدهد. او طنابی به پنکه سقفی آویخته بود و می‌خواست خود را حلق آویز کند. از قضا مادرش طناب آویزان را دید و با شکستن در توانست او را نجات بدهد. عشا تهدید کرد که زیر بار نمی‌رود و در هر فرصت مناسب خود را خواهد کشت. از سوی دیگر پسرک گوجاری به دادگاه شکایت برد که «عشا» علی‌رغم میل خودش در اتاقی زندانی شده است. مشکل به صورت لاینحلی در آمده بود. اگر دادگاه در تعقیب تقاضای نامزد او حکم نجات عشا را توسط پلیس صادر می‌نمود و اگر عشا تحت مراقبت قضایی قرار می‌گرفت، دیگر کسی نمی‌توانست از ازدواج او در زمان معین شده در دفتر ثبت جلوگیری کند.

بنابراین همه چیز به رضایت عشا وابسته بود و او هم به نظر نمی‌رسید که بخواهد به خواست والدین و فامیل خودش گردن نهد. بسیاری از افراد فامیل پادرمیانی کردند ولی او همچنان در تصمیم خود پایدار مانده بود. او می‌گفت که معنی ندارد که از وی بخواهند با کسی که خودش می‌خواهد ازدواج نکند. و این که اگر او را اذیت کنند او به دادگاه شکایت خواهد کرد و اگر از بیرون رفتن وی از

خانه ممانعت کنند به طور حتم خود را خواهد کشت.

«ماهش چاندرا» راه حلی برای این مشکل نمی‌دید، لیکن آشنایی پیشنهاد کرد که بهتر است، دکتر شریمالی را در جریان بگذارند. بی‌درنگ او عشا را به همراه فامیل به نزد شریمالی برد. ماهش چاندرا تمام داستان را برای شریمالی تعریف کرد. اگر راه حل مناسبی پیدا نمی‌شد وی عهده کرده بود که هرگز به الیگار باز نخواهد گشت.

شریمالی با عشا صحبت کرد و دریافت که او مصمم است خارج از رسوم فامیلی ازدواج کند. او به دکتر شریمالی گفت که از این تصمیم برنخواهد گشت و اهمیتی نمی‌دهد که حتی پدرش دست به خودکشی بزند. او می‌گفت نه فقط پدر بلکه بهتر است کل فامیل همگی دست به خودکشی بزنند، زیرا برای وی اهمیتی ندارد. و این که چنانچه با او به خشونت رفتار شود او به پلیس اطلاع داده و خود را هم خواهد کشت.

به راستی گره کوری بود که باز نمی‌شد و راه حل ساده‌ای برای این مشکل متصور نبود. به هر جهت شریمالی به دنبال کلید حل مسئله بود. او به عشا خطاب کرد: بسیار خوب من فقط می‌خواهم نیم ساعت با تو حرف بزنم و بعد هر کاری که دوست داری بکن. ولی عشا نمی‌خواست در هیچ گفتگویی شرکت کند و تا آنجا پیش رفت که گفت: اصلاً نمی‌خواهد در آن باره چیزی بشنود.

درست در مقابل افراد فامیل دکتر شریمالی نگاه با نفوذی در چشمان عشا انداخت و او را در عرض یک دقیقه هیپنوتیزم کرد. سپس به پرس و جو پرداخت تا روابطی را که میان عشا و پسرک گوجاری جریان داشت آشکار گردد. تحت تأثیر هیپنوتیزم عشا همه چیز را بیان کرد، این که چگونه با هم آشنا شده بودند و چگونه آن آشنایی به عشق انجامید و در این مورد که چطور آبستن شد و بعد بچه را سقط کردند و این که سرانجام چگونه تصمیم به ازدواج گرفتند. ماهش چاندرا در مقابل این سخنان مات و مبهوت مانده بود.

دکتر شریمالی بـه «عشـا» در حـالت هـیپنوز القـا کـرد کـه جـوان گـوجاری می‌خواهد زرنگی کند و پس از ازدواج با او مسئولیت خود سرباز می‌زند و بعداً او را ترک خواهد کرد و سرانجام «عشا» مجبور می‌شود زندگی را با بـی‌آبرویی ادامه دهد. او سپس القا نمود که این ازدواج برای فامیل شایسته نیست و اعتبار اجتماعی این قبیله را بر باد می‌دهد. هم چنین برادران و خواهـران او احسـاس شرمساری می‌کنند و خانواده بالاخره از هم خواهد پاشید. او گفت که ازدواج با عشق در نفس خود نامطلوب نیست، امـا جـوانـی کـه او در نـظر دارد قـبلاً در ماجراهای مشابهی درگیر بوده و شخص بدنام و بی‌آبرویی است. در ضمن برخی مطالب را نیز به طور خصوصی به عشا القا کرد. بـه او گـفت کـه پس از انـجام هیپنوتیزم او تنفر خاصی از جوان گوجاری احساس می‌کند و مسلماً دیگر مایل به ازدواج با او نیست و دادخواستی در همین زمینه به دادگاه ارائه خواهد کرد.

پس از ایـنکه دکـتر شـریمالی عشـا را از حـالت هـیپنوتیزم خـارج کـرد، او چشمانش را گشود و دریافت که مرتکب اشتباه بـزرگی شـده است و بـا لحـن محکمی تایید نمود که هرگز با جوان گوجاری ازدواج نخواهد کرد و در آینده نیز رابطه‌ای با او نخواهد داشت.

روز بعد «ماهش چاندرا» و خانواده‌اش به محل سکونتشان بازگشتند. چندی بعد دختر او دادخواست خود را مبنی بر عدم موافقت با ازدواج با جوان گوجاری به دادگاه محل ارائه نمود.

به زودی زندگی او به حالت عادی بازگشت. در شش ماه بعد او با یک جوان از قبیله خودشان ازدواج کرد. از آن پس آنان زندگی راحت و سعادتمندانه‌ای را در پیش گرفتند. عشا صاحب پسری شد و خانواده او به سرانجام خوشی نـایل گشت. مـاهش چـاندرا و خـانواده‌اش هـرگز مسـاعدت‌های شـریمالی را نمی‌توانستند فراموش کنند و مانند خدا به او احترام می‌گذاشتند.

درمان کمروئی و خجالت با استفاده هیپنوآنالیز:

«پرابودایان ـ اوپادایا» اهل «گوراک پور» از شاگردان مخلص و یکی از ستایشگران پر حرارت دکتر شریمالی بود. اگر چه هرگز شخصاً به دنبال علوم طالع‌بینی و غیره نرفته بود. وی هر دو ماه یک‌بار نزد شریمالی آمده و چند روزی را با او به سر می‌برد.

پسر ۱۲ ساله‌اش بسیار خجالتی و کمرو بود در «موسوری» تحصیل می‌کرد. کمروئی او بدان حد بود که به محض دیدن زن یا دختری همواره سرش را پایین می‌انداخت و به زمین خیره می‌شد. در مدرسه به طرز ناراحت‌کننده‌ای احساس تنهایی می‌کرد و غالباً ساکت و آرام بود.

به تدریج وی تبدیل به شخص بدبینی شده بود. از همه کناره‌گیری می‌کرد و هیچ دوستی نداشت و با کسی سخن نمی‌گفت. عوامل فوق باعث شد تا در تحصیل هم ناموفق شود. حافظه او نیز به طرز محسوسی آسیب دیده بود. والدینش بسیار نگران شده بودند و هر کار می‌توانستند برای بازگشت وی به حالت طبیعی انجام دادند، ولی موفق نشدند. وقتی که همه کوششها برای بهبود وضعیت روانی پسرشان بی‌ثمر ماند،«پرابودایان» وی را نزد شریمالی آورد.

زمانی که «پرابودایان» شرح ماوقع را گفت، دکتر شریمالی به رفتار و حرکات پسر دقیق شد و تأیید نمود که پای عقده حقارتی در میان است و یا اینکه حادثه‌ای رخ داده که چنین سرخوردگی روحی را در پسر موجب گشته است. بی شک حالت آن پسرک حالت طبیعی و مطلوب نبود و در امر بشریت در جامعه محدودیتهای زیادی را برای او فراهم می‌کرد.

در روز سوم شریمالی از پسرک خواست که برابرش بنشیند. سپس او را هیپنوتیزم نمود و پرسید: که چرا آنقدر ساکت و خاموش است؟ اما در مقابل پاسخ قانع‌کننده‌ای نشنید. در هر صورت شریمالی به پسرک القا نمود که حالت و وضع او بسیار ناخوشایند است و بایستی فوری بر این حالت سرخوردگی غلبه

نماید. اینکه او دیگر در آینده از دیدن دخترها خجالت نمی‌کشد و هر چه را به نظرش می‌رسد با زبانی رسا و روشن بیان خواهد داشت و دوستان زیادی پیدا خواهد کرد. در همان موقع دکتر شریمالی به ذهن خارجی و ذهن درونی او تلقین نمود که حافظه‌اش به هیچ وجه ضعیف نیست و در آینده هر چه را می‌آموزد به خاطر خواهد آورد.

از آن روز به بعد پسرک به طور معجزه‌آسایی بهبود یافت. اکنون سه سال می‌گذرد و من از پدرش شنیدم که در تحصیل موفق بوده است. این مسلماً موردی از عقده حقارت بود که از آن زمان به بعد به کلی ناپدید شده و آن پسر اکنون در جامعه موفق است و والدینش دیگر آنقدر نگران نیستند.

درمان مستقیم با هیپنوتیزم:

«لاکشمن پراساد» به خانواده محترم ثروتمندی در ا..آباد تعلق داشت. او پانزده سال بود که ازدواج کرده بود ولی فرزندی نداشت و از این موضوع بسیار احساس سرافکندگی می‌کرد. زن و شوهر به متخصص زنان و زایمان مراجعه کرده بودند و در آنان هیچ علتی مانع از بچه دار شدنشان باشد دیده نمی‌شد با همه اینها صاحب فرزند نمی‌شدند. زندگی آنان قصهٔ غصه شده بود.

در عین حال همسرش با تعدادی از «تانتریک» ها ملاقات کرده و طبق تجویز آنان به «یوجا» یا نیایش‌های خاص مذهبی مشغول شده بود. این امر نه تنها برای آنان فرزندی به ارمغان نیاورد بلکه عقدهٔ حقارتی نیز برایشان ایجاد نمود.

به عنوان آخرین راه چاره آنان به دکتر شریمالی مراجعه کردند و شرح حال خود را بیان داشتند. برای شریمالی مشکل نبود که دریابد همسر لاکشمن پراساد از ابتدا بر این باور بوده، که نمی‌تواند آبستن و بچه‌دار شود. این ترس و دلهره به طور عمیقی در ذهن او جا گرفته بود و در این باره کاملاً بی‌تفاوت شده بود.

وقتی که چند سال به همین منوال گذشت او چنین پنداشت که برای همیشه

باید از فرزند محروم بماند. تلاشهای بعدی هم در زمینهٔ نیایش، روزه گرفتن و معالجات پزشکی نیز ثمری نداشت زیرا این فکر که او همیشه نازا است در جانش ریشه دوانده بود.

یکی از آن روزها شریمالی او را در برابر شوهرش هیپنوتیزم کرد و از او سوالات مختلفی نمود. او پاسخ داد که زمانی شاهد زاییدن زنی بوده است و دیده است که چگونه بر خود می‌پیچد، فریاد می‌زند، و زجر می‌کشد و ناراحتی بسیاری تحمل می‌کند. این قضیه او را بسیار مضطرب ساخته بود و به شکل تنفر عمیقی در ژرفای ذهن او جایگزین شده بود. او چنان ترسیده بود که برای جلوگیری از حاملگی مرتباً از قرص‌های ضدبارداری استفاده می‌کرد.

وقتی بعد از سالها خواست بچه‌دار شود آن ترس درونی و عوارض قرصهای ضدبارداری به او آسیب زیادی رسانده بود.

او بدون شک کوشش می‌کرد تا آبستن شود اما موفق نمی‌شد. زیرا که در درون نفس خود عمیقاً مخالف بارداری بود.

شریمالی به لاکشمن پراساد توصیه کرد که چیزی در مورد حرفهایی که همسرش در حالت هیپنوز به وی گفته، بازگو نکند. و اینکه او کاملاً قادر به بچه‌دار شده است و در چهار ماه آینده باید منتظر فرزندی باشند. و اینکه هیچ ناراحتی اتفاق بدی نخواهد افتاد.

روز بعد دوباره او را هیپنوتیزم کرد و به وی تلقین نمود که کاملاً قادر به بچه‌دار شدن است و اینکه باید در چهار ماه آینده منتظر فرزندی باشند و حادثهٔ ناراحت کننده‌ای رخ نخواهد داد.

امروز این زن و شوهر با داشتن دو فرزند پسر و دختر زندگی سعادتمندانه و شادی را دنبال می‌کنند.

بسیاری شواهد مختلفی از ملاقات‌کنندگان و همچنین از نامه‌هایی که می‌رسید نشان می‌داد که وقایع ذکر شده همگی حقیقت دارند.

آنچه در دنباله می‌آید قطعاتی است که از نامه‌های تشکرآمیز که برای دکتر شریمالی نوشته بودند نقل می‌کنم. این مراسلات تأیید می‌کنند که چگونه او بسیاری از امراض لاعلاج را به طور مؤثری با از میان بردن ریشه‌های روانی آنها درمان کرده است.

نامه‌های تشکرآمیز بیماران درمان یافته توسط شریمالی:

نامه اول: زنی که شوهرش را تحقیر می‌کرد.

یکی از این نامه‌ها مربوط به همسر افسر پلیس عالی رتبه‌ای است که در دهلی زندگی می‌کرد. به خانواده‌ای از طبقات بالای جامعه تعلق داشت. او زن خودخواهی بود و با همسرش رابطه خوبی نداشت. او همیشه همسرش را مورد توهین و تحقیر قرار می‌داد و معمولاً در برابر خدمتکاران و میهمانان او را دست می‌انداخت. از اخراج کردن خدمتکاران به دلایل واهی لذت وافر می‌برد.

روزی این افسر پلیس به دکتر شریمالی مراجعه کرد. به وی می‌گفت: که یاد ندارد روزی در زندگی احساس کرده باشد که آنها زن و شوهرند و همیشه مانند دو دشمن در برابر یکدیگر ایستاده بودند. و اگر به خاطر مقام مهم اداری و موقعیت اجتماعی نبود مدتها پیش وی را طلاق داده بود.

دکتر شریمالی با همسرش صحبت کرد. زن به او گفت: از اینکه همسر چنین شخصی است متأسف است چون شوهرش هرگز آن احترامی که شایستهٔ دختری از چنان خانوادهٔ ثروتمندی باشد برای او قائل نیست.

دکتر شریمالی دریافت که او آمیزهٔ غریبی از خودخواهی غیر قابل توجیه و تکبر و خودبینی است. آن زن چنان تصور می‌کرد که می‌تواند با خودخواهی و تکبر بر شوهرش تسلط داشته باشد.

شریمالی زن را هیپنوتیزم کرد و در ذهن خارجی و درونی او این مطلب را تلقین نمود که شوهرش عمیقاً وی را دوست دارد و او نیز باید متقابلاً چنان

احساسی نسبت به همسرش داشته باشد. این کار با تکبر و خودخواهی امکان پذیر نیست. از حالا به بعد او باید نقش یک زن خانه‌دار خوش برخورد و مهربان را داشته باشد که می‌کوشد به هر طریق شوهرش را راضی نگه دارد.

از آن پس آنان به بعد جدیدی از زندگی وارد شدند و آرامش و سعادت یافتند. هر شش ماه یک‌بار آنان به دیدن دکتر شریمالی می‌آیند و از مساعدتهای او استفاده می‌کنند و این کار برای آنان نوعی زیارت به شمار می‌رود.

سوءظن زن به شوهرش:

زن و شوهری صاحب پسرهای بالغ و حتی عروس و نوه بودند. زن در برابر همهٔ آنها شوهرش را به بی‌وفایی متهم می‌کرد. از در نزد هر کسی شوهرش را آزار و اذیت می‌کرد و با او بدرفتاری می‌نمود. شوهر ۵۰ ساله‌اش از هر راهی که می‌توانست می‌کوشید تا او را قانع کند که در این سن و سال و با داشتن زن و فرزند احمقانه است که به دنبال دخترهای مردم باشد. همسرش حرفهای او را باور نمی‌کرد. در نتیجه این قضیه مبدل به سوژه مسخره بین فامیل شده بود. حتی فرزندانش هم او را دست می‌انداختند تا چه رسد به عروسها و بقیه فامیل، خلاصه زندگی او بسیار آشفته بود.

یک روز دکتر شریمالی به «نانی تال» رفت. آقای ورما به او تلفن کرد و موضوع را برایش شرح داد. شریمالی از آنان خواست تا روز بعد به دیدارش بروند.

دکتر شریمالی زن را هیپنوتیزم کرد و در ذهنش چنین القا نمود که او زن بسیار جذابی است و آقای ورما بی‌نهایت به وی علاقمند است. او هیچ زن دیگر را دوست ندارد و با هیچ کسی رابطه ندارد. سپس زن را از حالت هیپنوتیزم خارج نمود و طبق گفتهٔ آقای ورما تغییر قابل ملاحظه‌ای در رفتار همسرش پدید آمده بود و آنان زندگی کاملاً توام با آرامشی را آغاز کردند. اکنون دیگر همسرش خود

باور نمی‌داشت که روزی همواره شوهرش را به انحا مختلف مورد آزار و اذیت و تهمت قرار می‌داده است.

دو سال از آن زمان سپری شده است و اکنون همسرش به سختی به یاد می‌آورد که آن همه ناراحتی میان آنها وجود داشته است.

سوءظن شوهر به زن:

درست عکس حالت قبل در موضوع «کیشالال مالو» اهل «کامنور» صدق می‌کند، او زنش را به بی‌وفایی متهم می‌کرد. واقعیت این بود که وی کاملاً در این مورد بی‌گناه بود و با هیچ مرد دیگری رابطه نداشت. شوهرش غالباً می‌گفت، که او روابط نامشروعی با شخصی در اقامتگاه والدینش برقرار کرده و مظنون بود که فرد مذکور در زمانی که او به سر کار می‌رود به کامنور می‌آید و همسرش را ملاقات می‌کند.

زن هر کوششی را می‌توانست برای اثبات بی‌گناهی خودش به کار برد. حتی می‌گفت که حاضر است در محلی در بسته او را زندانی کنند و اینکه دائماً تمام روز تحت نظر باشد. اما شوهرش به هیچ‌وجه حرفهای او را باور نمی‌کرد. به تدریج این درگیریها به خشونت و کتک‌کاری منجر شد. خانه آنها یک لحظه آرامش نداشت. آنان دو پسر داشتند که «کیشالال مالو» حتی پسران را هم به باد کتک می‌گرفت و همیشه می‌گفت که اینها پسران من نیستند.

همسرش به طور جدی به فکر خودکشی افتاد. اما به خاطر دو پسرش نمی‌توانست به این فکر جامهٔ عمل بپوشاند.

یکی از آن روزها کامنور محل برگزاری کنفرانس درباره طالع‌بینی به ریاست دکتر شریمالی بود. زن مذکور برای دیدن او به آنجا رفت. زن شرح حال رنجهای خود را برای وی تعریف نمود و گفت: اگر این قضیه ادامه پیدا کند، برای او راهی جز خودکشی باقی نمی‌ماند. شریمالی به او گفت: به همراه همسرش نزد وی

بیاید. اما زن تردید داشت که شوهرش با این کار موافقت نماید. چون ممکن است فکر کند قبلاً آنها باهم توافق کرده‌اند تا او را فریب دهند. لذا دکتر شریمالی نام و نشانی شوهرش را گرفت و قرار شد روز بعد یکی از شاگردانش را برای آوردن او بفرستد. دکتر شریمالی به شاگردش گفت: که فقط پیغام را برساند و آن مرد خودش خواهد آمد. پیدا بود که دکتر شریمالی قبلاً اقداماتی برای اطمینان از آمدن وی به عمل آورده بود.

صبح روز بعد زن و شوهر با هم به دیدار شریمالی آمدند. شوهر تکرار می‌کرد که زنش پابند به اصول اخلاقی نیست و با یکی از دوستان دوران کودکیش روابط نامشروع دارد و این دو پسر هم در واقع نتیجه این ضیافت است.

شریمالی وی را هیپنوتیزم کرد و به او تلقین نمود که همسرش به راستی و صمیمانه خاطرخواه اوست و فقط او را دوست دارد. هیچ مرد دیگری در زندگیش وجود ندارد. و او پدر واقعی آن دو پسر است. سپس وی را از حالت هیپنوتیزم خارج کرد. این موضوع زندگی را به کلی تغییر داد و از روزی که دکتر شریمالی را ملاقات کردند به بعد هیچ درگیری در خانواده‌شان پدید نیامد.

این وقایع برای هیپنوتیزورها شاید جالب توجه نباشد. درست است که آنها خود بدین امور مبادرت می‌ورزند. اما اینکه اگر موفق نمی‌شوند به این دلیل است که آنان نمی‌توانند سوژهٔ را به طورکاملی هیپنوتیزم کنند. تا موقعی که ذهن درونی تحت تأثیر قرار نگیرد هیچ تلقینی را در درون نفس نمی‌توان مستقر ساخت.

معمولاً همین محدودیت است که منجر به عدم موفقیت درکارشان می‌گردد. تنها یک ذهن کاملاً تحت کنترل است که می‌تواند به هر شیوه‌ای که هیپنوتیزور بخواهد عمل کند.

مردی که قصد تصاحب خانقاه بابا پراگیاناند را داشت :

«باباپراکیاناند» در «هاردوار» خانقاه معروفی داشت. این خانقاه بسیار پررونق بود و مبالغ هنگفتی که به عنوان هدیه دریافت می‌نمود موجب حسادت بسیاری به بابا شده بود. به ویژه یکی از مریدان حیله‌گر او به تصرف و تصاحب کل خانقاه چشم داشت و اگر چه نقشهٔ شیطانی‌اش موفق نشد اما مقام مهمی در آنجا کسب نموده بود. دیگر مریدان نسبت به بابا نظر سؤیی نداشتند.

بابا به فکر افتاده بود تا پیشاپیش اقداماتی در برابر آن مرید نابکار انجام دهد وگرنه احساس می‌کرد همه چیز به ضرر او تمام خواهد شد. در هر فرصتی بابا از آن مرید درخواست می‌کرد که خانقاه را ترک گوید ولی مرید نابکار به او ناسزا می‌گفت و از او اطاعت نمی‌کرد.

بابا که دارای روحی مذهبی و ساده بود با چنان مانورهایی آشنایی نداشت. روزی از روزها دکتر شریمالی با خانواده‌اش به هاردوار آمدند تا در آبهای مقدس گنگ غسل مذهبی کنند و وقتی بابا از آمدن آنها مطلع گشت احساس نمود که تنها شریمالی است که می‌تواند مشکلش را حل کند و به جز او چارهٔ دیگری نیست.

شبی حدود ساعت ۱۰ که شریمالی مشغول مطالعهٔ کتابی بود، بابا به نزد وی آمده و تفصیل ماجرا را گفت. او هراسان بود که چنانچه شریمالی چاره‌ای نیندیشد ممکن است از مرید شکست بخورد. شریمالی اهمیت قضیه را درک کرد. و متوجه شد که بابا راست می‌گوید و اگر تأخیر زیادی در حل مشکل بشود، احتمال دارد حادثهٔ ناخوشایندی رخ بدهد. بنابراین تصمیم گرفت که چاره‌ای بیندیشد. روز بعد شریمالی شخصاً وارد خانقاه شد و بابا مریدی را که موجب دردسرش شده بود با اشاره به شریمالی نشان داد. شریمالی با مریدان سخن گفت و به ویژه به آن مرید مذکور توجه نمود. سپس با وی به مکان خلوتی رفته روی سنگی نشستند. در حین گفتگو شریمالی آن مرید را هیپنوتیزم کرد و ذهن درونی‌اش را تحت کنترل درآورد. سپس به وی تلقین نمود که رفتار او خلاف

شأن خانقاه است. نقشه‌ای که برای کاهش اعتبار و درآمد خانقاه و سپس تصاحب آن کشیده درست از آب در نخواهد آمد و همچنین به او تلقین نمود که باید این خانقاه را برای ابد ترک گوید و حرص و آز را از سر به در کند. پس از ترک خانقاه باید برود و خانقاهی از آن خویشتن بنا نهد یک بار از این خانقاه دست بشوید، هر گونه خشم و کینه‌ای را از دل به در خواهد کرد.

دکتر شریمالی مدت یک ماه در هاردوار اقامت گزید. بعدها دریافت که آن مرید روز بعد خانقاه را ترک گفته و در همان هاردوار خانقاهی بنا کرده است. بابا امروز نیز زنده است و همواره به مریدان می‌گوید، زندگی خود را مدیون شریمالی می‌داند و اگر مساعدتهای شریمالی نبود او تاکنون از میان رفته بود.

منع هوسبازی با استفاده از تراتک تصویر شخص مورد نظر :

«پایال» دختری اهل «جهانسی» بود که پسری را دوست می‌داشت. آنان مثل زن و شوهر با یکدیگر زندگی می‌کردند. اگر چه این امر در آن جامعه مقبول نبود و قوانین اجتماعی از چنان طرز زندگی حمایت نمی‌نمود. اما آنان به اندازه کافی بالغ و رشید بودند که بتوانند خودشان تصمیم بگیرند.

پس از مدتی پسرک کم‌کم علاقه‌اش نسبت به پایال کم شد و از او کناره‌گیری می‌کرد. ترجیح می‌داد که به تنهایی زندگی کند و به تلفن‌های «پایال» جواب نمی‌داد. پایال که قلبش شکسته بود بسیار مضطرب شده بود و ذهن و جانش چنان آشفته گشت که در نتیجه در آزمون نهایی کالج مردود شد. والدینش او را به نزد طبیب بردند. طبیبان از تشخیص بیماری او عاجز ماندند. روزی والدینش او را به نزد دکتر شریمالی آوردند و بر آن بودند که «پایال» جنی شده و شیاطین او را تسخیر کرده‌اند. اما قضیه از این هم جدی‌تر می‌نمود. زیرا که «پایال» مطلع شده بود که آن پسر قرار است با دختر دیگری ازدواج کند و همواره مشوش بود که چگونه می‌تواند فکر او را از سر به در کند. زیرا که زن هندی تنها یک مرد را در

تمام عمر می‌تواند دوست داشته باشد.

دکتر شریمالی تمام ماجرا را از زبان «پایال» شنید. پایال بدون هیچ پرده پوشی راز دلش را برای وی فاش کرد و افزود که با هیچ‌کس دیگری نمی‌تواند ازدواج کند. زیرا که فقط آن پسر را به عنوان همسر برگزیده و برای او جایگزینی وجود ندارد. پس اگر او قرار است تا چهار ماه دیگر با دختری ازدواج کند، تنها کاری که «پایال» از دستش بر می‌آید خودکشی است.

شریمالی اندکی در اندیشه فرو رفت و بر آن شد که پسر را از هوسبازی منع کند: «پایال» عکس پسرک را به دکتر شریمالی و او از طریق «تراتک» عکس را هیپنوتیزم کرد و به پسر القا نمود که فقط باید با «پایال» ازدواج کند و تحت هیچ شرایطی نباید با دختر دیگری معاشرت کند بلکه باید از وی متنفر گردد.

وقتی والدین «پایال» به همراه او به جهانسی بازگشتند به والدین پسرک مراجعه کردند آنان به کلی از پذیرش ایشان سرباز زدند. از طرفی پسرک اصرار می‌ورزید که تنها با «پایال» ازدواج کند. سرانجام والدین پسر در برابر اصرار او تسلیم شدند و به ازدواج آنان رضایت دادند. بنابراین «پایال» با آن پسر ازدواج کرد و امروز صاحب پسر نازنینی است.

وصل عشق با استفاده از هیپنوتیزم از راه دور:

«هاریش چاولا» اهل دهلی دختری را به شدت دوست می‌داشت. پس از مدتی دختر به او بی‌اعتنا شد و با اینکه او بسیار می‌کوشید تا دخترک را قانع کند، به جز وی کسی را نمی‌خواهد، سودی نمی‌بخشید. این موضوع «هاریش» را به شدت افسرده خاطر ساخته بود و او شکست خورده و نومید تصویر یک تراژدی کامل بود. او به نزد دکتر شریمالی آمد. به شریمالی گفت که چقدر خاطرخواه دختر است و اگر به وصال وی نرسد مسلماً دیوانه خواهد شد. او به دکتر شریمالی عکس دختر را نشان داد و همچنین نامه‌هایی را که حکایت از شرح

عشق صادق میان آن دو نفر بود به وی تسلیم کرد. به توسط روش «تراتک» دکتر شریمالی تصویر را هیپنوتیزم کرد و به دختر تلقین نمود که نباید به پسران دیگر علاقه‌ای نشان دهد. چون روابط میان او و «هاریش» بسیار صمیمی و عاشقانه است و او باید همچنان «هاریش» را دوست داشته باشد و از مصاحبت پسران دیگر پرهیز کند. او باید خود به دیدار «هاریش» برود و به خاطر بی‌اعتنایی نسبت به او پوزش بطلبد.

هاریش پس از ملاقات با شریمالی، به خانه خود بازگشت و دخترک به نزد هاریش برگشت و با او ازدواج کرد آن دو پس از ازدواج به ملاقات شریمالی آمدند و هاریش می‌گفت: که قضایا بسیار مشابه آنچه که در تلقینات هیپنوتیکی انجام شده بود پیش رفته است. چنان که خود حکایت می‌کرد سه روز بعد از اینکه او به دهلی رسیده معشوقه‌اش به دیدارش آمد و به خاطر بی‌اعتنایی نسبت به او از او پوزش خواست. امروزه آنان به خوشی و خرمی با هم زندگی می‌کنند.

همچنانکه من پرونده‌های مراسلات موجود در دفتر دکتر شریمالی را ورق می‌زدم به نامهای مردان و زنان برخوردم که هر یک به طریقی از توانائیهای خارق‌العاده دکتر شریمالی سود جسته بودند.

داستان عدم موفقیت «سوامی‌رام‌شاران‌داس» در معرکه‌گیری:

یکی از روزها به شخص جالب توجه برخوردم به نام «سوامی‌رام‌شاران‌داس» که دربارهٔ «رامایانا» صاحب نظر بود او همواره به تلاوت متن رامایانا مشغول بود و از این راه گذران می‌کرد. او آرزو داشت به مقامات بلندی در زندگی نایل گردد اما صوت وی دارای طنین مناسبی نبود و در نتیجه در جلب شنوندگان موفق نمی‌شد و به این دلیل افسرده بود. از سوی دیگر برادر جوانترش «سیارام‌شاران‌داس» می‌توانست جمعیتی عظیم را بخود جلب کند. تلاوت

«رامایانا[1]» از جمله رسوم خانوادگی آنان بود.

سوامی سرخورده و ناامید شده بود. او می‌خواست تا خود را رد رودخانه«ساریو» نزدیک «آیودهایا» غرق کند. در واقع او به کنار رودخانه هم رفت. قبل از اینکه خود را به درون آب پرت کند، به عنوان آخرین نیایش روحانی، خواست تا بخش «سوندارکانا» را از «رامایانا» در محل معبد معروف «هانومان[2]» که آنجا بود تلاوت کند. همینکه او در برابر الهه تلاوت را شروع کرد. احساس نمود که خداوند وی را به خاطر تصمیم خودکشی مورد توبیخ قرار می‌دهد. هم چنین احساس کرد که خداوند به وی امر می‌کند تا بدین منظور دکتر نارایان‌دات شریمالی را ملاقات کند.

سوامی برای شریمالی داستان را حکایت کرد. او می‌گفت: طالب ثروت نیست و هم چنین نمی‌خواهد زندگی‌اش همراه با بی‌آبرویی باشد و اجداد او در هفت نسل اخیر همگی موعظهٔ روحانی می‌کرده‌اند و او نسبت به برادر جوانترش رشک نمی‌ورزید، بلکه در واقع آن برادر می‌کوشید تا باکارش در همان محلی که وی بدان مشغول بود او را بی‌اعتبار سازد. و فقط خداوند می‌دانست که چگونه موفق می‌شد تا آن همه مشتاقان را به دور خود گرد آورد. سوامی به همان شکل استقبال می‌شد، ولی مردمان در میان کار، وی را ترک می‌گفتند و احتمالاً در یک جای کار او اشکالی وجود داشت. او قادر نبود مانند برادر جوانش جمعی را به دور خود حفظ کند. وی همچنین شرح داد که چگونه توسط خداوند در معبد «هانومان» تشویق به دیدار شریمالی شده است. اگر او نمی‌توانست راهی برای کسب شهرت بیابد چارهٔ دیگری به جز خودکشی برایش نمی‌ماند و اینکه دیگر تحمل چنان رفتار کینه‌توزانه‌ای را ندارد.

---

۱. رامایانا دعایی است که در معابد هند خوانده می‌شود.

۲. هانوما سرچشمه قدرت در خدایان چندگانهٔ هندی است.

دکتر شریمالی با دقت بسیار به حرفهای وی گوش فرا داد. به راستی که او در شکایت خود محق بود و اضافه بر آن کاملاً مصمم به نظر می‌رسید. شریمالی به او خودهیپنوتیزم و هیپنوتیزم گروهی را آموخت و بدین وسیله نخست «سوامی» می‌بایست خود را به حالت هیپنوتیزم فرو می‌کرد و این عمل نفوذ خاصی به چشمانش می‌بخشید. زمانی که چشمان او شروع به درخشیدن و دادن القائات هیپنوتیکی بنماید او احساس می‌کند که گوئی شعله‌ای از وجودش سر برمی‌کشد. دقیقاً در همان زمان «سوامی» نگاهش را به جمعیت می‌افکند و آن شخصی که در مسیر چشم او قرار می‌گیرد هیپنوتیزم می‌گردد. اکنون هر آنچه که می‌گوید مانند عسل به مزاق شنوندگان شیرین می‌آید و جمعیت تحت نفوذ او به مانند یک نفر رفتار می‌کنند. تازه واردان نیز به همان شکل تحت تأثیر قرار می‌گیرند و در سراسر زمان تلاوت و موعظه سراپا گوش می‌نشینند.

این نوع هیپنوتیزم ثابت شده که بسیار مؤثر است، زیرا تمایل اساسی دوران جدید بر آن است که بتواند اقشار وسیعی از مردمان را به سوی خود جلب نماید.

هیپنوتیزم گروهی راه حل معجزه‌آسایی برای این منظور است. شریمالی در مدت فقط ۱۵ روز همه چیز را درباره هیپنوتیزم دسته جمعی به سوامی آموزش داد و ضمناً خودهیپنوتیزم را به طور کامل به او آموزش داد.

سوامی با کار بستن این شیوه بیش از آنچه تصور می‌کرد رضایت حاصل کرد و دانست که این روش بسیار مؤثر واقع می‌گردد. امروز او نام شناخته شده‌ای در سراسر جهان است. جمعیت بسیاری به گرد او حلقه می‌زنند و ساعتها با شکیبایی به تلاوتهای وی گوش فرا می‌دهند.

سوامی احساس می‌کند که زندگیش بسیار سرشارتر شده است و او نمی‌دانست چگونه از دکتر شریمالی تشکر کند. در هر صورت او به کلی ممنون و مرید وی شده بود. او غالباً اظهار می‌داشت که حتی اگر پوستش را به جای چرم برای ساختن کفش و هدیه به شریمالی بکنند، باز هم از زیر با منت او رهائی

نخواهد یافت. شریمالی هیچ‌گونه هدیه یا پاداشی از سوامی نمی‌خواست. برای جبران این امر و مساعدت خارق‌العادهٔ شریمالی، سوامی هر شش ماه یک بار به دیدن شریمالی می‌آمد و برای مریدان خود در شهری که دکتر شریمالی زندگی می‌کردند موعظهٔ روحانی می‌نمود.

هیپنوتیزم گروهی

هرگز نمی‌دانستم که شخص می‌تواند صدها هزار مردم را به کمک هیپنوتیزم گروهی تحت تأثیر قرار دهد. یک روز که فرصت مناسبی به دست آوردم از دکتر شریمالی خواستم تا همه چیز را در مورد هیپنوتیزم جمعی به من بیاموزد. شریمالی بسیار خوشوقت شد که این روش نو را به من آموزش دهد.

در عصر حاضر تصور نمی‌کنم مطلبی به اندازهٔ روش هیپنوتیزم گروهی مثمرثمر باشد. نه اینکه فقط می‌توان بدین وسیله شخصی را که روبه‌روی شماست تحت تأثیر قرار داد، بلکه می‌توان جمعی را تحت نفوذ در آورد.

امروز برای نخستین بار فاش می‌کنم که وقتی یک مقام عالی رتبه یا وزیر یا وکیل مهمی را ملاقات می‌کنم نخست او را هیپنوتیزم می‌کنم. و فقط بعد از این مرحله است که با او شروع به سخن گفتن می‌نمایم. همیشه همان چیز را که خواست من بوده به دست می‌آورم. آنان گویی تحت تأثیر طلسم جادو به من گوش فرا داده و به کلی از وجود خود بی‌خبرند.

بارها در کنفرانسها و مجامع عمومی سخن رانده‌ام. پیش از صحبت کردن همواره مقدمات مناسبی فراهم می‌آورم تا جمعیت را هیپنوتیزم کنم. این روش بسیار در مواردی که مربوط به تبادل آراء می‌شود چه در گفتگو و سخنرانی و یا مصاحبهٔ رادیوئی و تلویزیونی به کار می‌آید.

وقتی که گوینده‌ای در رادیو یا تلویزیون صحبت می‌کند، نخست باید خود را هیپنوتیزم کند. این روش یک نیروی خاصی در چشمان و صدای گوینده ایجاد

می‌کند. با گوش فرادادن به این صدا شنوندگان نیز هیپنوتیزم شده، لذا گوینده در کار گویندگی پیشرفت خارق‌العاده‌ای می‌کند.

به راستی هیپنوتیزم گروهی روشی انقلابی است. از این طریق شخص می‌تواند عقاید خود را به طور مؤثر القا و قابل قبول سازد و مشتاقان و ستایشگران بسیاری به دست آورد.

بیش از یک ماه نزد شریمالی اقامت گزیدم. آنچه در این مدت از او آموختم تنها چیز با ارزش در زندگی من است. من همهٔ موفقیتم را مدیون یاری صمیمانه دکتر شریمالی می‌دانم.

رود گنگ که از مجاورت هاردوار می‌گذرد پاکترین رودخانه جهان است. ولیکن هندوهایی که در کنار آن زندگی می‌کنند اهمیت این امر را به اندازهٔ هندیان مقیم آمریکا نمی‌دانند. من هیچ شور و اشتیاق خاصی را در افرادی که کنار رود هستند مشاهده نمی‌کنم اما دیده‌ام که چگونه هندیان مقیم امریکا برابر قطرات مقدس آب رودخانه گنگ واکنش نشان می‌دهند. یک بار که هندویی در مسافرت به امریکا چند قطره از آب گنگ را که با خود آورده بود به آنها عرضه داشت اشک در چشمان هندیان مقیم امریکا جمع شده بود.

طبق همین استدلال ما خارجیها ارزش واقعی دکتر شریمالی را درک می‌کنیم. و به طور غریبی هندیانی که در کنار وی می‌زیند، هنوز از حضور خارق‌العادهٔ او بهره‌ای نبرده‌اند. آنان مشکلاتشان را برای او مطرح می‌سازند اما نمی‌کوشند تا دانشی را که فقط او می‌تواند در اختیارشان بگذارد فرا بگیرند.

او یک بار به من گفت: که قبلاً حدود صد کتاب درباره علم اعداد، کف‌بینی، طالع‌شناسی، هیپنوتیزم، تانترا، مانترا و سایر موارد مشابه نوشته است. لذا سعی کرده تا آگاهی همگان را در مورد این شاخه‌های مهم دانش وسعت بخشد. بسیاری از مردم از طریق این کتاب گذران زندگی می‌کنند. اما اکنون او مترصد آن است که کتابهای زنده را به جای کتابهای مرده ارائه دهد. منظور وی از کتابهای

زنده افراد جوانی است که بتوانند دانش وی را فراگرفته و به اسلاف خود انتقال دهد. او گفت که جوانان امروزی دارای شکیبایی و حوصله لازم نیستند و اصلاً علاقه به تلاش جدی و پیگیر نشان نمی‌دهند. بدون پشتکار کافی کسی نمی‌تواند امیدوار باشد که علوم روحی بیاموزد.

دکتر شریمالی قادر بود تا چند جوان را تعلیم دهد. او به یاری و توان آنان امیدوار است. و کاملاً اعتقاد دارد که آنها خواهند توانست دانش را از وی بیاموزند و به دیگران منتقل سازند.

اگر به اختیار خودم بود ترجیح می‌دادم در اقامتگاه دکتر شریمالی برای همهٔ عمر سکونت کنم. در مدت کوتاه یک ماهه اقامتم آنچه را از شریمالی آموختم بیش از همهٔ چیزهای دیگری بوده که می‌دانستم. او در آموزش به من دریغ نمی‌ورزید. من از اینکه شاگرد او باشم خجالت نمی‌کشیدم.او مانند مثلی است که در مورد بادام می‌زنند: پوسته‌ای سخت و محکم و درونی نرم و ملایم دارد.

در یک نگاه سطحی دکتر شریمالی به نظر چنان نابغهٔ همه کاره‌ای نمی‌رسد. اساساً او یک طالع‌بین است و در این زمینه نه تنها در هند، بلکه در سراسر جهان به عنوان صاحب نظر شناخته می‌گردد. مهم‌تر اینکه او استاد بزرگی در زمینه تانترا است و در این مورد همتایی ندارد. هم چنین در زمینه «جواهر درمانی» و «آیورودا» فعالیت دارد.

در زمینه هیپنوتیزم او به مانند اقیانوس، بی‌انتهاست. او به سادگی بزرگ‌ترین هیپنوتیزور جهان است. بسیاری از ما در قلمرو هیپنوتیزم خود را به منزلهٔ استاد کاملی می‌شماریم اگر چه که حتی جزیی از دانش شریمالی در باب هیپنوتیزم را دارا نیستیم.

به هر تقدیر تکلیف و وظیفه، مهم‌ترین و عالی‌ترین دست آورد در زندگی دکتر شریمالی است. شهرت پرستی و خود بزرگ‌بینی به قول خود وی، دشوارترین موانع در راه به دست آوردن این ماحصل است.

نسل حاضر ممکن است آن ارزشی را که باید و شاید برای وی به درستی قایل نباشد. اما می‌توان مطمئن بود که آیندگان بـه ایـن امـر واقـف خـواهـند گشت. نسلهای آینده همواره مدیون او خواهند بود چون او روشنگر بسیاری از زوایای تاریک علوم خفیه بوده و این گنج گرانبها را برای آینده محفوظ داشته است.

اصولاً من یک منتقد هستم. هنگامی که کوچک‌ترین سهو یا محدودیتی ببینم به شدت از آن انتقاد می‌کنم. در هر حال تنها انتقادی که به دکتر شـریمالی وارد است این است که وی خویش را وقف کارش نموده است. او همواره سرگرم کار خودش است و هر گونه تبلیغات و شهرتی را مردود می‌شمارد.

نمی‌توان تصور کرد که شخصی چنین معمولی و بـه ظـاهر سـاده دارای آن عظمت باشد. او نه تنها دارای عظمت بلکه ارجمندترین شخصیت ممکن است. اقامت من در نزد او مانند پناه جستن به یک مکان آسمانی بود. بالاخره زمان ترک هند فرا رسید. خانواده‌ام مرا به فوریت لازم داشتند و من از ترک هند اکراه داشتم.

در واقع لحظه جدایی بسی دردناک بود. محبت بی‌شائبه‌ای که از سوی او و همسرش که وی را ماتاجی می‌نامیدم، ابراز می‌شد. آن چنان عمیق بود کـه مـن خود را عضوی از فامیل آنها می‌پنداشتم. پس از یک ماه، من بار دیگر به هند سفر کردم و همواره به زیارت دکتر شریمالی می‌رفتم.

با دقت و نظری انتقادآمیز در عین حال بیهوده در تمام یک ماه می‌کوشیدم، موردی برای سرزنش شریمالی بیابم. من در کشورم و هم چنین در خـارج بـه عنوان یک منتقد شکاک و بی‌رحم شناخته می‌شوم. اگر از احساس صـرف‌نظر کنیم حتی یک لکهٔ تیره نیز در درخشش زندگی شریمالی نتوانستم پیدا کنم. به راستی که دکتر شریمالی تنها یک فرد نبود بلکه وجود او به مـعنای یک دنـیای کامل بود. ما یقیناً باید مفتخر باشیم که چنان گوهر گرانبهایی در میان همکاران ماست.

من مرهون دکتر شریمالی هستم که اجازه داد این مقدمه را به رشته تـحریر

درآوردم. تصور می‌کنم بخت بزرگی است که توانسته باشم نظرات خود را در این کتاب سرنوشت ساز بیان دارم.

و.ب.

هیوز

فصل اول

ماهیت هیپنوتیزم

هیپنوتیزم باستانی‌ترین دانش هندوستان است و ریشه‌های آن در سنتهای کهن نهفته است. زندگی هند همواره با نگرشی روحانی تکامل یافته است. به همین خاطر فلسفه و روحانیت در همهٔ ابعاد زندگی هندی نقش مهمی داشته است. هیپنوتیزم به نامهای «پرانا[1] ویدیا[2]» یا «تری کالاویدیا[3]» نیز در ادبیات باستانی هند شناخته می‌شود.

این علم پس از گذر از مرحلهٔ افتخارآمیز نخستین، غالباً در تاریکی مانده و به قلمرو جادوگری نزدیک شده است که خود همواره سنت خاص برخی قبایل و خانواده‌ها بوده است.

---

۱. پرانا: به معنای زندگی است. در متون هندی، زندگی از پنج عنصر (که پنج روح حیاتی خوانده می‌شوند ساخته می‌شود) که عبارتند از هوا، آب، آتش، خاک، اثیر. که «پران» روح حیاتی که همان هوااست گفته می‌شود.

۲. ویدیا: یک سیستم علمی برای شناخت.

۳. تری کالا: به مجموعهٔ سه مرحله زمان یعنی گذشته، حال و آینده گفته می‌شود.

در آن زمان در غرب، هیپنوتیزم شکلی اسرارآمیز داشته و مایه کنجکاوی بوده است. درست است که مردمان غرب علاقهٔ وافری بـه کـاوش و تـحقیق نشـان می‌دهند. ولی زمانی که آنان دربارهٔ معجزات متفکرین هندی به تحقیق پرداختند بسیار شگفت زده شدند. آنان به هند رفتند و به چشم دیدند مرتاضان چگـونه اعمال غیر ممکنی انجام می‌دهند. با لمس ساده انگشت، بیماران را از امـراض، رهایی بخشیده و دربارهٔ افرادی که در دور دستها زندگی می‌کنند خبر می‌دهند و هر چیز را در هر کجای جهان چنان به وضوح می‌بینند که گویی واقعاً در آنـجا حضور دارد.

علاوه بر این مرتاضان دز گذشته غور کرده و حقایقی را که مدتهاست در دل تاریکی قرار داشته بیرون می‌کشند و به راستی سراسر این اعمال، مردمان غرب را تکان داده است. همانا دریافتند برای نخستین بار دلیلی یافته‌اند کـه شـناخت فراسوی لمس و دیدن، می‌تواند به واقعیت علوم فیزیکی و حتی معجزه‌آمیزتر و شگفت‌آورتر از آن باشد.

کالبد انسانی مجموعه‌ای از پدیده‌های غیر قابل درک و نـاشناخته است کـه همواره دانشمندان را به خود مشغول ساخته است. متخصصین نورولوژیست و فیزیولوژیست جسم انسان را برای کشف اسرار آن تکه‌تکه کردند. اما قـادر بـه درک این کالبد در تمامیت خود نشدند. همچنان که در تن آدمی عناصری است که شاید به چشم دیده نشوند ولی وجودشان را نمی‌توان انکار نمود.

مثالی از چنان عناصری همانا خود ذهن است. ذهن شاید دیـده نشـود ولی هیچکس نمی‌تواند وجودش را منکر شود. کـالبدشناسان جسـم را بـه قـطعات مختلف تفکیک کردند ولی عضوی به نام ذهن در آن نیافتند. در هر صورت بر این باور شدند که این موجودیت، اساسی‌ترین چیز در جسم آدمی است که بدون آن آدمی تنها پوست، گوشت و استخوان است و احساسات و هیجانی ندارد.

لازم است تا نخست، در مورد ذهن شناختی حاصل کنیم و آنگاه به درک و

فهم جسم انسان بپردازیم. ذهن چنان که می‌دانید نیرومندترین جزء جسم است. معمولاً دیده شده است که انسان با کمک نیروی نهفته در ذهن خود به اعمال ظاهراً ناممکنی دست می‌زند. با قدرت ارادهٔ صرف و خویشتنداری شخص قادر است تا دشوارترین پیچ و خمهای زندگی را طی کند. برای مثال، مورد پدری مشرف به موت را در نظر بگیرید که پسرش به مسافرت رفته است. او مصمم است تا قبل فرا رسیدن مرگ یک بار دیگر فرزندش را ببیند. به کمک نیروی خویشتنداری او چنان زنده می‌ماند که موفق به دیدار پسرش می‌گردد، اگر چه ممکن است طبیبان همه گونه امیدی را از وی سلب کرده باشند. غالباً مشاهده شده است که فرد مصممی مانند این پدر می‌تواند در چنان شرایطی ۳ تا ۴ روز دیگر هم زنده بماند. اما لحظه‌ای که فرزندش از مسافرت باز می‌گردد، این حالت ناپدید شده و پیرمرد در لحظهٔ بعد از دیدار در می‌گذرد. این تنها قدرت نیرومند ذهن بود که او را در قید حیات نگاه داشته بود.

شگفت‌آور نیست که مرتاضان هندی بیشتر اوقات مشغول تعمق و ادراک این عنصر اساسی یعنی ذهن هستند. آنان به درون نگریستند و در نفس خود فرو رفتند. آنچه دستاوردشان بود مایهٔ رشک جهانیان گردید. فلاسفهٔ غرب از سوی دیگر تنها خود را به ظاهر امر مشغول داشتند. اساس اکتشافات آنان چنین اقتضا می‌کرد که شهوات و احساسات را در جسم فیزیکی جستجو نمایند. بی‌تردید آنان به موفقیت‌های چشمگیری نائل شدند. همچنان که آنان به برخی دستاوردهای قلمرو جسم نزدیک می‌شدند، به همان اندازه از عنصر اساسی یعنی ذهن دوری می‌جستند. تنها پس از آن که دستاوردهای هندوستان را مشاهد کردند و اسطوره‌شناسی هند را مطالعه نمودند. متوجه شدند که غرب، روش شناخت بی‌ثمری را دنبال می‌کند. بنابراین به نگرش در جهان درون آدمی روی آوردند این افتخار نصیب دکتر آنتوان مسمر دانشمند سوئیسی شد. او نخستین متفکر غربی بود که مطالعات ابتدایی را در این روش آغاز نمود و تحقیق علمی

در باب هیپنوتیزم را بنا نهاد. علم هیپنوتیزم از آن پس بـه نـام وی (مسـمریسم) خوانده شد.

دکتر«مسمر» در ۲۳ مه ۱۷۳۴ متولد شد. او پس از مطالعهٔ دقیق دستاوردهای مرتاضان هندی دریافت که تمامی آفرینش، اعم از بی‌جان و جاندار به نـیروی نادیده‌ای وابستگی دارند. همان که توسط مرتاضان به نام «پران شـاکـتی» و یـا امروزه «انرژی حیاتی» نامیده می‌شود. او احساس کرد کـه شـاید بـتوان از ایـن نیروی نامرئی به نحو خلاقه‌ای استفاده کرد. او بتدریج دریافت که این قـدرت نادیدنی فراگیر، به طور چشمگیری در دنیای جانداران و به ویژه انسـانها مـؤثر است.

او چنین پنداشت که هر انسانی در خود نیروی مغناطیسی دارد، که به هنگام ملاقات با فرد دیگری احساس می‌شود. در زمان دیدار دو نفر این نیروی نهانی آشکار می‌گردد. او آن را مغناطیس حیوانی نامید که به نحو مثبت و منفی عـمل می‌کند. در مردان نیروی مثبت و در زنان نیروی منفی فعالیت دارند. زمانی که دو نوع جنس مخالف، یکدیگر را ملاقات می‌کنند نیروی حاصله بـه شکـل دایـرهٔ کاملی در می‌آید که نشانگر قدرت غیر قابل تردید آن است. برای مثال درخشش ناگهانی چشمان یک مرد که به طور اتفاقی با دیدگان زن برخورد می‌کند. معمولاً این رویداد به علت نوعی جریان برقی خاصی است که بدن را مرتعش می‌سازد. قطب مثبت مغناطیسی مشتاق اتصال به قطب منفی آن است. تنها از طریق این رویداد است که دور کاملی مانند دایره تشکیل می‌شود.

دکتر«مسمر» عقیده داشت که پرندگان و جانوران نیز به همین منوال فعالیت می‌کنند. حتی زمانی که دو قطب مثبت یا منفی دیدار مـی‌کنند. نـوع خـاصی از نیروی مغناطیسی تولید می‌گردد.

چنانکه مسمر شرح می‌داد، سراسر جسم دارای این نیروی مغناطیسی است. زمانی که با شخصی دست می‌دهیم احساس می‌کنیم که گویی یکـی از ایـن دو

نیروی مغناطیسی غلبه دارد. آنچه موجب این تفاوت احساس است، این است که یکی ممکن است دارای نیروی مغناطیسی بیشتری از دیگری باشد.

مسمر اتاقی را در درمانگاه خود انتخاب کرد و دیوارها آن را مغناطیس نمود. به طوری که آهن‌رباهای متصل به دیوار دیده نمی‌شد، ولی اتاق به خودی خود جالب توجه و زیبا بود. همچنین وی در سراسر اتاق عطر بسیار مطبوعی پراکنده ساخت. چنان ترتیب داده بود که در مجاورت این اتاق موسیقی ملایمی نواخته شود، که به فضای دلنشین آن کمک می‌کرد. بیمارانی که دچار امراض مزمن بودند در این اتاق به خواب می‌رفتند. او به بیماران تلقین می‌کرد که به زودی بهبود خواهند یافت. واکنش متقابل میان آهن‌رباهای متصل به دیوار و نیروی مغناطیسی موجود در بدن بیماران آرامش خاصی به آنان می‌بخشید. علاوه بر آن فضای بسیار راحت و دلنشین آن محل موجب می‌شد تا بیماران اغلب اوقات، ناراحتی خود را فراموش کنند. به عنوان دارو به آنان آب معمولی داده می‌شد، اگر چه در شیشه‌های دارو ریخته شده بود. همچنین مسمر دقت می‌کرد که اسامی پیچیده و عجیبی روی شیشه‌های دارو نوشته شود که بیماران تصور کنند معالجات خاصی در مورد آنان انجام می‌گیرد.

این تجربیات به درمان بسیاری از بیماران منجر شد در سراسر فرانسه برای او شهرت به ارمغان آورد. مقامات مهم دولتی و وزرا به درمانگاه او آمده و سلامت خود را باز می‌یافتند.

در طول این تجربیات بود که دکتر مسمر دریافت، نیروی مغناطیسی که در سراسر بدن منتشر است به ویژه در نوک انگشتان تمرکز بیشتری دارد. او همچنین متوجه شد زمانی که با نوک انگشت، بیماران را لمس می‌کند غالباً در آنان بهبود بیشتری ظاهر می‌گردد. در عین حال دقت نمود که چنانچه با دست خود محل زخم یا روی ـ سینه جایی که قلب قرار دارد را لمس کند، بیمار آرامش بیشتری می‌یابد.

این اکتشافات تغییر عمیقی در تفکرات او داد و اکنون باور داشت که مغناطیس حیوانی نهفته در تن آدمی تنها با لمس سرانگشتان به جسم دیگری نفوذ می‌کند. او کم‌کم متوجه شد که چگونه قدیسان باستانی هند برکات خود را بر بیماران مؤثر می‌ساختند، بدین طریق که قدیس با سرانگشت، شخص مریض را لمس می‌کرد. و در هنگام درمان ضمناً اظهار می‌داشت که : تو معالجه شده‌ای. همین یک کلمه خود روحیهٔ بهتری را برای بهبود سریعتر بیمار موجب می‌گشت.

دکتر مسمر چنین دریافت که اگر آهنربا را بر روی زخم عفونی قرار دهد میکروبها از بین می‌روند. اگر آهنربا در یک ظرف آب برای مدتی قرار داده می‌شد تأثیر قابل ملاحظه‌ای روی بیمار می‌گذاشت.

به زودی دکتر مسمر دامنهٔ تحقیقات پزشکی خود را وسعت بخشید. او بیماران خود را وادار می‌کرد که برگرد یک درخت مغناطیسی حلقه بزنند. او آهنرباها را در پس یک پارچه مخفی کرده و خود در مجاورت مرکز دایره می‌ایستاد. در نتیجه نیروی مغناطیسی درخت موجب می‌شد تا مغناطیس‌های کم قدرت‌تر موجود در بدن بیماران به فعالیت درآیند. به محض اینکه بیماران احساس افزایش نیروی مغناطیسی را در جسم خود متوجه می‌شدند کم‌کم خود را سالم‌تر و شاداب‌تر حس می‌کردند.

تجربیات دکتر مسمر که هر یک به خودی خود موفقیت آمیز بود بزودی حس حسادت پزشکان فرانسوی را برانگیخت.

در سال ۱۷۷۵ برای اولین بار یافته‌هایش را فاش کرد، این امر سر و صدای زیادی در اروپا به راه انداخت. یافته‌های او در واقع عصر ایمان و باور کورکورانه بود. در حالیکه برخی افراد از یافته‌های مسمر دفاع می‌کردند، گروهی آن را عقاید ضد مذهبی و در تناقض با پدیده‌های طبیعی می‌دانستند. دولت اطریش این امر را به مانند جنایتی بزرگ دانسته و به وی دستور داد تا در عرض ۴۸ ساعت کشور را ترک کند.

بعد از تبعید از اطریش دکتر مسمر در پاریس سکونت گزید و در آنجا یک کلینیک دائمی افتتاح کرد. تا آن زمان وی با موفقیت آزمایشهای فراوانی را انجام داده و همچنین ثابت کرده بود که بسیاری بیماریهای مزمن را با یاری نیروی مغناطیسی می‌توان درمان نمود.

آزمایشهای ابتدایی دکتر مسمر بسیار موفقیت‌آمیز بود. او بیماران بی‌شماری را از امراض لاعلاج رهانید و مردمان عادی به او به چشم یک جادوگر می‌نگریستند. به تدریج دانشمندان آزمایشهای او را جدی گرفته و برخی از آنان شاگرد وی شده بودند با ادامهٔ تحقیقات، این علم را هر چه پربارتر نمودند.

دکتر مسمر در ۵ مارس ۱۸۱۵ در گذشت. در آن زمان نتایج تحقیقات او در سراسر اروپا طنین افکنده بود. تقریباً تمامی روشنفکران برجسته و دانشمندان یک صدا بر آن بودند که تجربیات دکتر مسمر راه علاج همهٔ بیماریهاست.

دولت فرانسه انجمنی از پزشکان و اعضای آکادمی علوم تشکیل داد تا گزارشی از تحقیقات و نتایج حاصله توسط مسمر تهیه نمایند. نظر نهائی انجمن آن بود که اصول معالجات دکتر مسمر قادر به درمان بیماریهاست، اما از نظر علمی قابل قبول و دفاع نیست. و بر آن اساس دولت، تحقیقات وی را به رسمیت نشناخت. شاگردان دکتر مسمر فرضیات تکمیل شده توسط او را به صورت یک نظریهٔ علمی درآوردند. یکی از آنان به نام «مارکی آپ‌پیاژه» در این زمینه به شهرت فراوانی رسید. او به واقع جهت تکامل تجربیات دکتر مسمر را دگرگون ساخت.

دکتر مارکی فرضیات مسمر را به صورت یک نظریه علمی ارائه کرد. او ثابت نمود که بیماران را می‌توان از طریق هیپنوتیزم به خواب برد و توسط تلقینات هیپنوتیکی درمان نمود. او با روش خواب هیپنوتیکی همان تأثیراتی را که دکتر مسمر از طریق درمان مغناطیسی حاصل می‌کرد به دست آورد. پزشکان به مانند دانشمندان همگی این نظریه را عملی و قابل اطمینان یافتند.

دکتر مارکی با لمس بیماران، امواج مغناطیسی را که از سر انگشتان او خارج می‌شد به آنان انتقال داده و خواب ویژه‌ای بر آنها مستولی می‌کرد. سپس آزمایشهای خود را بر روی آنان انجام می‌داد. بیماران از این امر بی‌اطلاع بودند. کلروفرم در آن تاریخ هنوز اختراع نشده بود و جراحان برای انجام عمل جراحی دشواریهای بسیاری داشتند. روش دکتر مارکی برای آنان کاملاً مفید بود. دیگر جراحی برای بیماران با شکنجه‌ها و دردها همراه نبود.

به تدریج دامنهٔ کار در این زمینه‌ها گسترش یافت. پرفسور جان الیپتسن که استاد علوم پزشکی در دانشگاه لندن و همچنین رئیس انجمن سلطنتی پزشکان بود این روش را روی بیماران روانی آزمایش کرد و دریافت اگر بتوان این افراد را به خواب برد و تلقینات مناسب به آنها القا نمود.احتمال بهبودی آنان بیشتر و طول درمان کوتاه‌تر می‌شود.

در ۱۸۴۱ دکتر جیمز برید به تکمیل این روش پرداخت. او نشان داد که به کمک خواب هیپنوتیکی بیماران زودتر شفا یافته و تلقینات هیپنوتیکی که شامل این معنی باشد، در آنان مؤثر می‌افتد. او همچنین ثابت کرد که امراض لاعلاج را می‌توان به کمک هیپنوتیزم درمان نمود.

دکتر برید نشان داد که نیروی هیپنوتیکی در همهٔ افراد موجود است. او معتقد بود که این نیروی هیپنوتیکی و مغناطیسی بیشتر در چشمها متمرکز است. این نیرو در چشمان همهٔ افراد وجود دارد ولی میزان آن تفاوت می‌کند. دکتر برید می‌گفت: چنانچه شخصی که دارای نیروی مغناطیسی کمتری در چشم خود است به تمرین بپردازد می‌تواند نیروی خود را تقویت کند.

او همچنین معتقد بود که شخص می‌تواند با خیره شدن به یک نقطه یا شعله شمع ذهن خود را از افکار خالی سازد و به تدریج در حالی‌که نیروی مغناطیسی چشمان او تقویت می‌گردد، بزودی به خواب هیپنوتیکی فرو خواهد رفت. بدون تردید وی در این حالت می‌تواند از همان نتایج مفیدی که در حالت دگر

هیپنوتیزم حاصل می‌شود استفاده کند.

دکتر برید واژهٔ یونانی هیپنوز را به معنای خواب مصنوعی به کار برد و کلمهٔ هیپنوتیزم به جای مسمریسم متداول گشت. دستاوردهای دکتر برید در سراسر جهان آن روز مقبول نظر همگان افتاد. تحقیقات دکتر برید نظر دانشمندان بسیاری را در کشورهای مختلف جلب نمود. از آن جمله دکتر اِل واکریتس آمریکایی، دکتر لیوبرت فرانسوی، دکتر شارکو، دکتر نانسی، دکتر شیموند هود و شماری دیگر از دانشمندان صاحب نام سخت کوشیدند تا هیپنوتیزم را به صورت نظریهٔ علمی کامل عرضه دارند. تأثیر درمانی چشمگیر این روش در بیمارانی که از هیستری و سایر ناراحتیهای روانی رنج می‌برند کاملاً آشکار بود.

اکتشافات دکتر برید در هندوستان نیز مورد توجه قرار گرفت. یکی از جراحان کلکته به نام دکتر جیمزاسدلر بر همین اساس آزمایشهای خاصی به عمل آورد و آن را با یوگا همراه ساخت. او با موفقیت توانست جراحیهای پر مخاطره‌ای به کمک تلقینات خواب هیپنوتیکی روی بیماران به عمل آورد. او همچنین شیوهٔ زایمان بدون درد و کشیدن دندان را تکامل بخشید.

دکتر شارکو جنبه‌های علمی هیپنوتیزم را برای آزمایشهای خاص در زمینهٔ مداوای پزشکی معمول کرد. او چنین دریافت که بیماران زن هیستری هستند. همان علائمی را نشان می‌دهند که در زمان خواب هیپنوتیکی دیده می‌شود و از لحاظ علائم، هر دو یکسان به نظر می‌رسیدند. او ضمناً دریافت که هیستری یک بیماری به معنای خاص کلمه نیست. بلکه پیامد امیال سرکوفته یا آرزوهای برآورده نشده است. خویشتنداری بیش از حد به هیستری می‌انجامد. برای مثال زنی که از لحاظ روابط جنسی با شوهرش رضایت کامل حاصل نمی‌کند، احتمال دارد که به هیستری مبتلا شود. به همین صورت زنی که از نازایی در رنج است ممکن است دچار تشنج هیستریک شود که علت آن همانا احساس عدم کفایت و تکامل است.

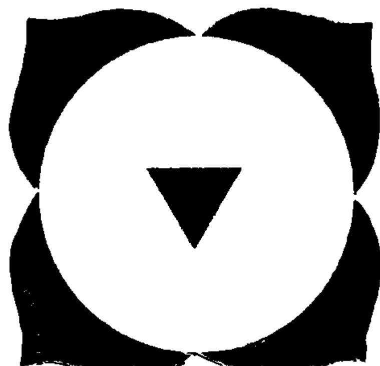
دکتر شارلو بر آن بود که علت اصلی را باید یافت. او معتقد بود که تمایلات و آرزوهای برآورده نشده علل اساسی هستند. در خواب هیپنوتیکی به آن زنان باید چنین تلقین شود که مثلاً از روابط جنسی با شوهرش رضایت کامل خواهد داشت یا این که در آیندهٔ نزدیکی دارای فرزند خواهد شد. همین امر به خودی خود گامی در جهت بهبودی است. دکتر شارکو شماری از بیماران را با روش تلقینات و هیپنوتیزم درمان نمود.

از آن پس زیگموند فروید بود که در این زمینه موفقیت‌های شایانی به دست آورد. او هیپنوتیزم را به طور قطع در معالجات پزشکی معمول ساخت. او ثابت کرد که میل جنسی به طور مسکوت و سرکوفته در هر شخص وجود دارد و مهم نیست که شخص کودکی ۲ ساله یا پدر بزرگی ۸۰ ساله باشد. او همچنین نشان داد که کودک در هنگام بازی یا مکیدن پستان مادر به ارضای میل جنسی خود می‌پردازد. یک بار که میل جنسی در فرد خاصی به نحو مفیدی هدایت شود و تعالی یابد، او دیگر دچار ناراحتی روانی نخواهد شد. این به کلی مطلب دیگری است که میل جنسی از چه نوع باشد و این که چگونه می‌توان آن را تعالی بخشید.

فروید می‌گفت: در هر صورت آدمی بدون نوعی ارضای جنسی قادر به ادامهٔ حیات نیست. زندگی شخص در هر لحظه معطوف به تعالی بخشیدن به این میل جنسی است که می‌تواند هر شکلی به خود بگیرد. انتظار بازگشت معشوق یا یادآوری خاطرات شیرینی که در کنار او بوده یا بازی با کودکان، همگی چیزی به جز اشکال گوناگون میل جنسی نیست.

فروید می‌گفت: مادر به طور محکم با پسرش همبستگی دارد، همچنان که پدر با دختر و این دلبستگی نیز از انواع تعالی بخشیدن به میل جنسی است. سکس در هر صورت باید به نحوی خود را بروز دهد. وگرنه به تنشهای روانی و انواع عقده‌ها منجر خواهد گشت. فقط هیپنوتیزم است که می‌تواند این ناراحتیها را به نحو مطلوب بهبود بخشد.

چاکرای اول : مولادهار



در هندوستان پیشرفتهای زیادی در این زمینه به دست آمده است. نخستین فردی که این علم را دوباره به شکل امروزی احیا نمود پروفسور «بوز» بود، که با انتشار مجله‌ای نتایج این علم را در دسترس همگان قرار داد. او همچنین مکتبی تأسیس کرد که به شکل عملی بدین علم می‌پرداخت. از دیگر کسانی که به پیشبرد این دانش در هند یاری رساندند باید از پرفسور احمد، دکتر جاگدف میترا، پرفسور رائون و دیگران نام برد.

(به راستی که جسم انسانی شگفت‌انگیز است. خداوند این موجود پیچیده را چنان آفریده که اگر بخواهیم کیفیت مغناطیسی و مؤثر نهفته در او را درک کنیم، به راحتی می‌توان بدین طریق ناممکن را ممکن ساخت.)

فصل دوم

نیروی مغناطیسی

وجود نوعی انرژی و نیروی مغناطیسی در انسان به اثبات رسیده است. برای نمونه اگر تار مویی از موهای سرتان را کنده و آن را در محلی سرپوشیده به شکلی قرار دهید که جریان هوا نباشد. سپس یکی از انگشتان دست راست خود را به سوی تا مو ببرید، خواهید دید که با نزدیک شدن انگشت شما به آن، تار مو شروع به کشیده شدن به سمت شما می‌کند. درست به همان حالتی که براده‌های آهن جذب آهن‌ربا می‌گردد.

وقتی کسی دربارهٔ معشوق خود فکر می‌کند و در بحر اندیشه فرو می‌رود، نوع مخصوصی از نیروی مغناطیسی در بدن او جریان می‌یابد. گاهی این امر به صورت لرزش در انگشتان ظاهر می‌شود. یا وقتی که ناگهان عاشقی به معشوق می‌رسد، چهره معشوق سرخ شده، چشمانش با نور تندی می‌درخشد و در همان زمان جذابیت خاصی پیدا می‌کند که دارای نیرویی است که موجب جلب دیگران به سوی او می‌شود. توسط همین نیروی مغناطیسی است که زن مرد را جذب

می‌کند و مردان نیز، به همین صورت زنان را متوجه خود می‌سازند. یعنی تک‌تک اندامها و به طور کلی جسم آنان در آن لحظهٔ خاص، بسیار برای همدیگر جذابیت می‌یابد.

اجازه دهید، یک رویداد معمولی را بررسی کنیم، در برخورد با یک شخص سالم به طور جدی انگشت خود را روی پیشانی او یا نزدیک به آن قرار دهید و انگشتان خود را در اطراف سر او بچرخانید و این عمل را به مدت حداقل پنج دقیقه ادامه دهید) سپس از او بپرسید که چه احساسی دارد؟ اظهار خواهد کرد که دردی را در سرش حس می‌کند. این سردرد را می‌توان مربوط به همان نیروی مغناطیسی دانست که از نوک انگشتان شما خارج و باعث سردرد او شده است، نیروی مغناطیسی ساطع شده از نوک انگشتان به سر یا پیشانی تأثیر می‌گذارد.

(برخی از آدمیان در جسم خود منبع سرشاری از نیروی مغناطیسی دارند و همین امر به محبوبیت آنان کمک می‌کند.)

امروزه در این مطلب جای بحث نیست که همگی ما به درجات مختلف دارای این نیروی مغناطیسی هستیم به توسط این نیرو است که شخص می‌تواند دیگران را هیپنوتیزم کند. آنچه اکنون بدان نیاز داریم این است که بدانیم چطور می‌توان این نیروی نهفته را در خودمان تقویت کنیم. هر کس باید سعی کند تا نیروی مغناطیسی بالقوهٔ خود را به حداکثر برساند و بدون انجام این امر نمی‌تواند امیدوار باشد که دیگران را تحت سلطهٔ خود در آورد. و بتواند او را هیپنوتیزم کند. همهٔ آنچه در جهان هست چه جاندار و چه بیجان همگی با نیروی جاذبه‌ای با یکدیگر ارتباط دارند، جنس نر و ماده هر جانوری جذب همدیگر می‌شوند. ستارگان و سیارات نیز با نیروی جاذبه به دور یکدیگر می‌گردند. آنچه به نام طالع‌بینی شهرت دارد، همان مطالعه تأثیرات متقابل میان نیروهای مغناطیسی آسمانی است.

نیروی هیپنوتیکی را نه تنها در زنان و مردان، بلکه در پرندگان و جانوران نیز

می‌توان دید. مارها قربانی خود را از طریق نیروی هیپنوتیکی که از چشمان آنها ساطع می‌گردد میخکوب می‌کنند. مار«پیتون» با نگاه نافذی که به یک آهو در ۳ متری می‌افکند، جانور بیچاره را کاملاً فلج می‌سازد. شکارچیان معمولاً تجربه کرده‌اند که چشمان جانوری که احساس خطر مرگ بر او مستولی شده با پرتو خاصی می‌درخشد که با حالت عادی خیلی متفاوت است. به ویژه برای شکارچیان ماهر مشکل نیست که حضور شیر یا ببری را در اطراف احساس کنند، زیرا چشمان وحشت زدهٔ دیگر جانوران خود حکایت از این امر دارد. به تجربه دریافته‌ایم که دو گونه نیروی مغناطیسی در همهٔ جانداران نهفته است. نیروی مغناطیسی عادی که در افراد مختلف وجود دارد و موجب جذب دیگران به سوی او می‌گردد و نیروی مغناطیسی خاصی که تنها در زمان خطر خود را نشان می‌دهد و جان فرد را حفظ می‌کند.

نیروی مغناطیسی، چنانکه قبلاً اشاره شد در همگان وجود دارد. شخصی که بیشتر دارای این نیرو است به سادگی دیگران را به خود جلب می‌کند، ولی شخص دیگری که بدان شکل از این نیرو بهره‌مند نیست، به طور سطحی قادر به جلب افراد می‌شود. برای مثال آهن‌ربایی با اندازهٔ بزرگ به سادگی و با قدرت بیشتری می‌تواند تکه‌های کوچکتر آهن را به سوی خود بکشد. دلیل روشن و سادهٔ آن، از این قرار است که آهن‌ربای بزرگ دارای حجم بیشتر و نیروی بیشتری می‌باشد. اتمهای آن به طور جداگانه و گروهی دارای تراکم بیشتری از این نیرو هستند، که در مجموع قدرتی خاص را تولید می‌کنند. به عنوان واکنش دیده می‌شود که تکه آهن خود به خود جذب آهن‌ربا می‌گردد.

کمتر شخصی را می‌توان پیدا کرد که از چنان قدرت بالای مغناطیسی برخوردار باشد. اما اگر اتمهای دارای نیروی مغناطیسی حجم بزرگتری پیدا کنند مسلماً قدرتشان افزایش می‌یابد و به کمک چنان نیرویی شخص همواره می‌تواند دیگران را جذب خود کند. به دیگر سخن شخص قادر است با کاربرد

برخی تمرینها نیروی مغناطیسی نهفته خود را افزایش دهد.

دکتر مسمر عقیده داشت که با تجربه و آزمایش و تمرین می‌توانیم تا جایی که مایل باشیم نیروی مغناطیسی خود را افزایش دهیم. علاوه بر آن نیروی مغناطیسی می‌تواند از جایی به مکان دیگر انتقال یافته و حتی شکل و صورت دیگری به خود بگیرد.

آنچه را که مسمر مدعی آن بود، هزاران سال قبل بدون تردید توسط متفکران هندی به اثبات رسیده بود. آنان نام «پران شاکتی» را برگزیده بودند. این نوع خاص از «شاکتی» یا نیرو را می‌بایست توسط «پرانایاما[1]» و برخی تمرینات یوگا تقویت کرد. به روش پرانایاما می‌توانیم نیروی حیاتی «پرانا» را وارد بدن کنیم، قادریم آن را به بدن دیگری فرستاده و موجب سلامتی و بهبود بیماری شویم، یا حتی زندگی را به مرده بازگردانده و همچنین طول عمر افراد را افزایش دهیم. متون باستانی هند حکایت می‌کنند که مرتاضان قادر بوده‌اند با تماس سرانگشت، مردگان را به زندگی بازگردانند. مرتاضان در درون خود از چنان «پران شاکتی» بهره‌مند بودند که قادر به دمیدن حیات به مرده توسط تماس با انگشتان می‌شدند.

یوگی‌ها این نیرو را «قدرت اثیری» می‌نامیدند. به گفتهٔ آنان هر جا خلایی بود توسط آسمان اشغال می‌شد و سراسر جهان در آسمان جذب می‌گردید. این نکته نشان می‌دهد که قدرت اثیری و نیروی حیاتی «پراناشاکتی» اصولاً یک چیز هستند. به دیگر سخن جهان با «پرانا» یا نیروی حیاتی آکنده است.از طریق این نیروی حیاتی می‌توانیم به همهٔ گوشه‌های جهان در یک لحظه دست یابیم.

مرتاضان این نیرو را بی‌زمان می‌پنداشتند. بدان معنی که زمان گذشته را نیز می‌توان به کمک آن درک کرد. حتی زمان آینده نیز بدین طریق قابل درک

---

۱. پرانایاما: کنترل تنفس به روش یوگا. به طور خلاصه یعنی عملیات کنترل تنفس با انجام دم از طریق یک سوراخ بینی و حبس توقف تنفس با کنترل هر دو سوراخ بینی و بعد بازدم هوا از طریق سوراخ دیگر بینی.

می‌گردد. به کمک این نیرو مرتاضان هندی می‌توانستند رخدادهای گذشته و آینده را چنان ببینند که ما رویدادهای زمان حال را می‌بینیم.

قبلاً اشاره کردیم که نیروی مغناطیسی را می‌توان به کمک برخی تمرینات روحی تقویت کرد. هر چه آن را افزایش دهیم بهتر می‌توانیم مکانهای ناشناخته، زمانهای گمشده و اسرار ناپدید شده را دریابیم.

دکتر جاگدیش چاندرابوز، دانشمند مشهور هندی، ثابت کرد که سبزیجات نیز دارای این نیرو هستند. آزمایشهای او نشان می‌داد که اگر تار مو را نزدیک نهالهای جوان بکاریم، سرعت رشد آن بیشتر از مواقع دیگر می‌شود.

رابطه انرژی مغناطیسی و تلقین

دکتر شارکو که مشغول تحقیق در مورد این نیرو بود، متوجه شد که انرژی مذکور چنانچه با تلقینات مناسبی همراه شود تأثیر بیشتری پیدا می‌کند. دکتر شارکو به عنوان مثال می‌گوید: شخصی که به ملاقات دوست صمیمی خود می‌رود خود به خود به سریعتر قدم برمی‌دارد ولی اگر قرار بود به دیدار دشمن خود برود چنان عجله‌ای نمی‌کرد. همچنین اگر به کسی مژده دیدار یار بدهیم چهره‌اش شکفته و شاد می‌شود. این موارد از آن حکایت دارد که او در جسم خود دارای همان مقدار نیروی مغناطیسی است که به هر حال به نسبت احساساتی که دریافت می‌دارد در لحظات مختلف تغییر می‌کند. به کلام دیگر احساسات نقش مهمی در کنترل نیروی مغناطیسی نهفته در شخص ایفا می‌کند.

نقش هیجانات و احساسات را در یک مثال جالب از رویدادهای که در یک سینما اتفاق افتاده می‌توان دریافت. یک بار پزشکی به همراه همسرش برای دیدن فیلمی به سینما رفته بود. پس از مدتی همسرش احساس سر درد کرده و دیگر علاقه‌ای به تماشای فیلم نداشت. سر درد چنان شدت یافت که برای او قابل تحمل نبود و او از همسرش خواست که به منزل بازگردند. اما دکتر

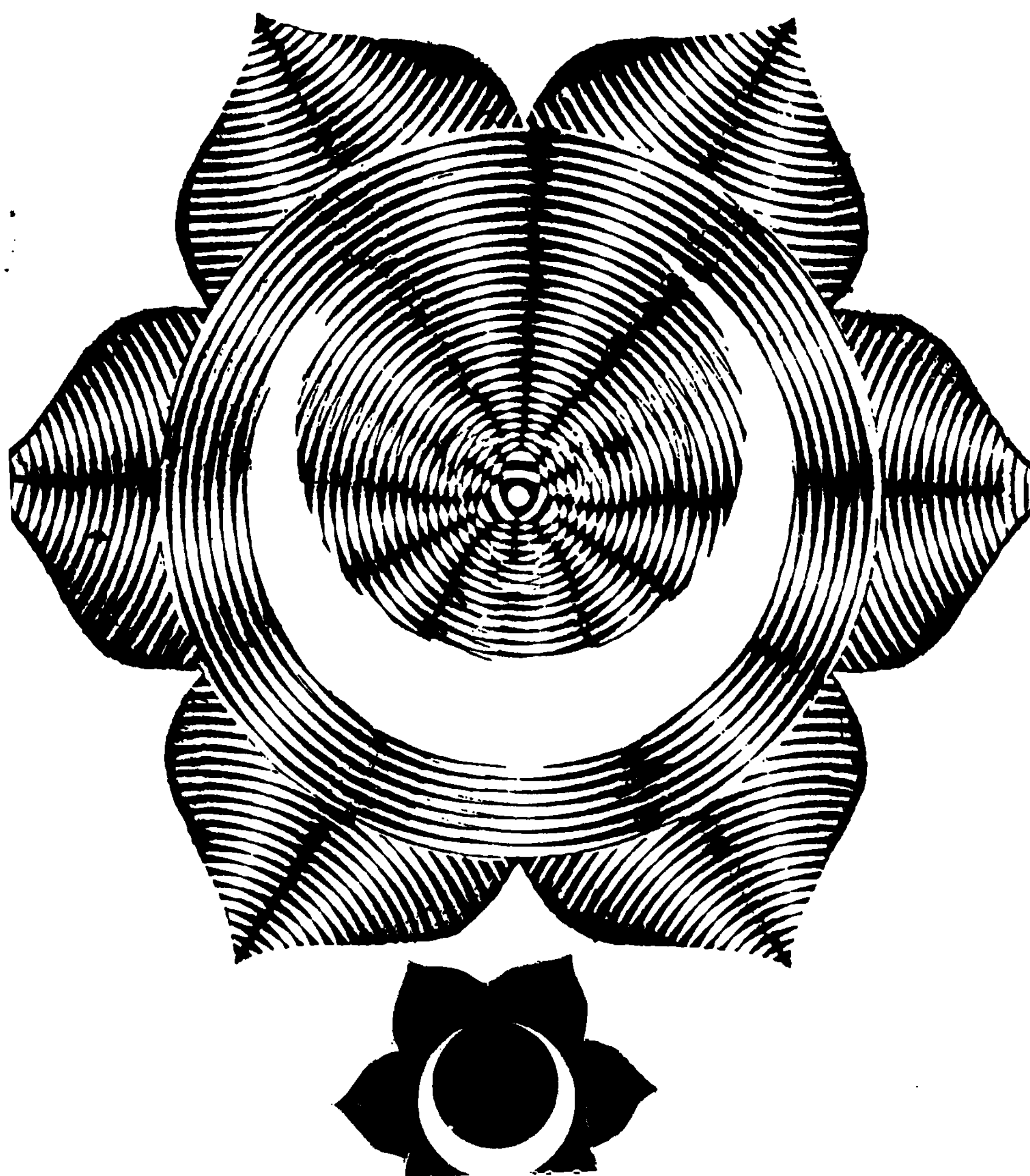
می‌خواست به تماشای فیلم ادامه دهند و به همسرش دلداری داد که نگران نباشد زیرا در آن شب یکی از همکارانش یک قرص آزمایشی را برای معالجه سر درد به وی داده که تأثیر فوری دارد. اتفاقاً قرص در جیب شلوارم است و هم اکنون آن را به تو خواهم داد و خیلی سریع خوب خواهی شد. سپس وی با استفاده از تاریکی سالن سینما یکی از دکمه‌های شلوارش را کند و به همسرش داد و از او خواست آن را در دهان بمکد. چند دقیقه بعد همسرش کاملاً آرام شده بود و با ناپدید شدن سردرد توانست از تماشای فیلم لذت ببرد. بنابراین تأثیر دارو نبود که سردرد وی را معالجه کرد بلکه اعتماد کامل او به توانایی و مهارت علمی شوهرش بود و تلقین عامل تأثیر بود. اعتقاد و ایمان خالص به جای هر دارویی در این گونه موارد می‌تواند اثر بخش باشد.

ما نیز در زندگی به موارد مشابهی برخورد می‌کنیم. مثلاً بازیکن فوتبال ممکن است انگشت پایش صدمه ببیند و خون از آن جاری گردد ولی او که غرق در هیجان یک بازی مهم می‌باشد، تقریباً دردی در پایش احساس نمی‌کند. اما وقتی به پایان بازی می‌رسد و نگاهی به پایش می‌اندازد و انگشت زخمی را می‌بیند فریاد درد برمی‌کشد. سپس تعجب می‌کند که چگونه با آن پای زخمی توانسته یک ساعت به بازی ادامه دهد.

نمونهٔ دیگر، شخصی است که در بستر مرگ آرزو می‌کند که قبل از اینکه از دنیا برود یک بار دیگر شیرینی مورد علاقه‌اش را بخورد. پزشکان به او می‌گویند، که این شیرینی ممکن است مرگ او را جلو بیندازد. اما به هر حال به عنوان آخرین آرزوی او در زندگی، شیرینی مذکور را برایش می‌آورند. بیمار می‌داند که خوردن آن ممکن است مرگبار باشد. اما در هر حال چشمانش برق می‌زند و به هیچ وجه به آثار و عواقب سوء آن نمی‌اندیشد. پیداست که همهٔ هوش و حواسش معطوف به طعم و مزه آن شیرینی است.

و باز هم در مورد دیگر تصور کنید شما به یکی از دوستان سالم و شاداب

چاکرای دوم :سواد هیستان (سوادهیشتانا)



خود برسید و به او بگویید: چه اتفاقی افتاده؟ امروز چرا این قدر رنگ پریده و بی‌حال شده‌ای؟ ممکن است وی حرف شما را باور نکند. اما اگر چند نفر دیگر همین مطلب را به او بگویند روی هم رفته احساس بیماری می‌کند. وقتی بیماری خیالی او دائماً توسط دوستان به وی گوشزد گردد او هیچ چاره‌ای جز رفتن به رختخواب و استراحت نخواهد داشت. با اینکه واقعیت آن است که وی کاملاً سالم است. اما با تلقین این مطلب که وی مریض است او به هر حال حالت بیماری را احساس خواهد کرد و مریض خواهد شد.

در مجموع باید گفت نیروی مغناطیسی که مرتاضان هندی بنام «پران شاکتی» می‌شناسد در همه انسانها وجود دارد. با تمرینات خاص روحی می‌توان این نیرو را تکامل بخشید و هنگامی که به حد کافی قدرت یابد به انجام کارهای خارق‌العاده و معجزه‌آسا می‌گردد. احساسات و هیجانات نقش مهمی در تکامل یا عدم تکامل این قدرت ایفا می‌کند. احساس است که این انرژی را تند و تیز و یا بر عکس کند و ملایم می‌نماید.

فصل سوم

اصول مهم هیپنوتیزم

در فصل قبل کوشش کردیم تا دیدگاهی از نیروی مغناطیسی و احساسات ارائه دهیم. اکنون روشن است (در هر شخصی و بهتر بگوییم در هر موجود زنده‌ای این نیرو نهفته است، با انجام برخی تمرینات روحی می‌توانیم این نیروی مغناطیسی را افزایش بخشیم و تمرکز بیشتری از این انرژی را در جسم خود ایجاد کنیم. همچنین ما به راحتی می‌توانیم نیروی مغناطیسی شخصی خود را به دیگر موجودات منتقل سازیم.)

چنانچه نیروی مغناطیسی را با هیجانات و احساسات تقویت کنیم، اعتماد به‌نفس بیشتری کسب می‌کنیم. زیرا از طریق آمیزش این نیرو و احساسات، انرژی تولید شده به طور خارق‌العاده‌ای نیرومند و مؤثر می‌باشد. این قدرت می‌تواند بسیاری از اسرار نامکشوف را بر ما آشکار گرداند.

هیپنوتیزم، مانند هر دانش دیگری بر اصول محکمی استوار است. تردیدی نیست که این علم برای سالیان دراز در پس پردهٔ اختفا و اسرار از نظر پوشیده

مانده و به همین خاطر بدون استفاده و مسکوت مانده است. اما همین اندک که بر ما شناخته شده ارزش زیادی دارد که می‌تواند کیفیت زندگانی را بسیار بهبود بخشد.

استادان برجستهٔ شرق و غرب اصول مهم و قطعی این علم را به ترتیب زیر دسته‌بندی کرده‌اند. چنانچه شخصی می‌خواهد هیپنوتیزور ماهری بشود، ملزم است که این اصول و قواعد را به دقت دنبال نماید. باید اضافه کرد که خودهیپنوتیزور ماهر می‌تواند استاد هیپنوتیزم گردد.

۱. هر انسان عاقلی (مرد یا زن) قادر است خود هیپنوتیزور ماهری بشود. تفاوتی در این امر نیست. لازم نیست که شخص دارای نبوغ خاصی باشد تا هیپنوتیزم را فرا گیرد. همچنین کاملاً اشتباه است اگر این علم را نوعی هدیهٔ الهی و از برکات آسمانی بشمریم. بلکه دانشی است که هر کسی با استمرار و پشتکار در انجام تمرینات و بهره‌مندی از محضر استاد می‌تواند فراگیرد[۱].

---

۱. مترجم: هیپنوتیزم یک فن یا تکنیک یا بهتر بگوییم یک هنر است. متأسفانه بعضی از هیپنوتیزورهای ایران برای این که عقده‌های حقارت خود را بپوشانند و خود را بزرگ جلوه دهند و یا به هزار دلیل دیگر که از گفتن آنها صرف نظر می‌کنم، این علم را با خرافات و دانشهای من درآوردی در آمیخته‌اند. به همین سبب جوانان علاقه‌مند کمتر به این رشته رو می‌آورند و حتی علاقه‌ای هم به تمرینات این رشته ندارند. آنهایی هم که در نزد یکی از این حضرات به فراگیری این رشته می‌پردازند به سبب انجام تمرینات و دستورهای غیر اصولی دچار عواقب سوء روحی و جسمی می‌شوند. از جمله دستورهای این حضرات می‌توان به نخوردن گوشت قرمز، خام گیاهخواری، آبخواری به مدت ۴۰ روز، پلک نزدن در تمام عمر و ... اشاره کرد.

جوانی به من مراجعه کرده و اظهار داشته: که به دستور یکی از همین حضرات ٦ ماه است که گوشت قرمز نخورده‌ام حالا دچار ضعف حافظه، بیحالی، عدم تمرکز فکر و ... شده‌ام. ایشان را به دکتر متخصص داخلی معرفی نمودم پس از انجام یک سری آزمایش مشخص گردید که ایشان به دلیل کمبود ویتامین، دچار فرسودگی سلولها و آسیب دیدگی سلولهای عصبی و دهها مشکل دیگر شده است.

خانمی از کشور آلمان به من مراجعه کرده و گفته است که: رژیم آبخواری را به مدت ۳٦ روز ادامه داده‌ام. در این

(ادامه پاروقی در صفحه بعد)

۲. افرادی که دچار جنون یا عقب ماندگی ذهنی یا حماقت هستند، هیپنوتیزم نمی‌شوند. سوژه یا همان شخصی که باید هیپنوتیزم شود لازم است به اندازهٔ کافی از هوش نرمال بهره‌مند باشد. او باید قدرت تشخیص خیر و شر را داشته باشد و به خوبی درک کند که او سوژه‌ایست و قرار است به دلیل خاصی مورد عملیات هیپنوتیزم قرار گیرد.

۳. هیپنوتیزم کردن سوژه‌هایی که از نظر سن و سال هیپنوتیزور هماهنگی داشته باشند ساده‌تر است. اگر سوژه خیلی سالمندتر یا جوانتر از هیپنوتیزور باشد ممکن است به خاطر احترام بیش از حد یا جدی نگرفتن موضوع کار را با مشکل روبه‌رو سازد.

برای مثال یک هیپنوتیزور ۳۰ ساله با سوژه‌هایی از ۲۰ تا ۴۰ سال راحت‌تر

(پاورقی از صفحه قبل)

مدت غیر از آب چیز دیگری نخورده‌ام، گاهی مواقع یک قاشق برنج یا یک میوه خورده‌ام پس از ۳۶ روز تاب و توان خود را از دست دادم و شروع به غذا خوردن نموده‌ام و پس از گذشت یک هفته سمت راست صورتم فلج شد. اکنون شش ماه از آن رژیم می‌گذرد در طی این مدت به متخصصین مختلف مراجعه کرده و تحت درمانهای از جمله فیزیوتراپی، دارو درمانی با دوزهای بالا و شوک قرار گرفته‌ام و در حال حاضر ۲۰٪ بهبودی حاصل شده است. آقایی که نمی‌خواست نامش فاش شود دو قطعه عکس تمام قد خود را که یکی مربوط به قبل از آزمانش و دیگری بعد از ۴۰ روز رژیم آبخواری برای من فرستاده و بنا به گفته ایشان و آنچه در عکسها مشاهده می‌شود در اثر رژیم ۵۰ درصد از موهای سر ایشان ریخته و حدود ۳۰ کیلوگرم وزن کم کرده‌اند و اظهار داشتند که علی‌رغم گذشت سه ماه از این رژیم هیچ نشانه‌ای از کرامات در خود نمی‌بینم و هیچ گونه سلامتی حاصل نکرده‌ام و از من خواسته بود تا به ایشان بگویم که : چه مدت باید صبر کند تا صاحب کرامات شود و دریچه‌های علوم غریبه و از جمله علم لُدونی بر روی ایشان گشوده شود مثلاً بعد از چه مدتی می‌تواند با ورق زدن کتاب تمام مطالب آن را به خاطر بسپارد؟ خواننده عزیز بار دیگر تأکید می‌کنم که هیپنوتیزم یک علم است و احتیاج به هیچ ریاضت و دستور غذایی خاص و یا ... ندارد. هر کس که مایل باشد می‌تواند در عرض کمتر از یک هفته خودهیپنوتیزم را به راحتی فرا بگیرد علاقه‌مندان می‌توانند با تلفن ۵۰۴۶۴۶۰ تماس بگیرند و یا با آدرس تهران ـ صندوق پستی ۵۶۳ ـ ۱۳۱۸۵ مکاتبه نمایند.

است. از سوی دیگر ممکن است چنانچه اختلاف سنی زیاد باشد هیپنوتیزور نتواند با آن گروه سنی خاص رابطه لازم را برقرار کند.

طبق نظر مکاتب غربی هر چه سوژه مصمم‌تر باشد راحت‌تر خود را در اختیار هیپنوتیزور قرار می‌دهد. اما مکاتب هندی نظر دیگری دارند. به طور کلی طبق نظر تمام مکاتب هندی رعایت سن و سال اصلاً لازم نیست و هر شخص در هر سنی می‌تواند هیپنوتیزم شود. همچنین مکتب هندی بر آن است که یک نفر هیپنوتیزور می‌تواند صدها مرد و زن را در یک زمان به خواب ببرد. برای مثال قدیس هندی «ویش مامیترا» در یک لحظه ۶۰۰۰۰ پسران شاه «ساگار» را به خواب فرو برد و آنان را دچار فلج مرگباری ساخت.

۴. سوژه را نباید وادار کرد تا به عملی غیر از آنچه مذهب اوست یا شخصاً بدان اعتقاد دارد، دست بزند. مثلاً یک برهمن را نمی‌توان وادار ساخت تا در حین خواب هیپنوتیکی غذایی غیر گیاهی یا غذایی گوشتی بخورد. زیرا چنانچه توجه دارید ذهن خارجی سوژه در حین هیپنوز به خواب رفته است اما ذهن درونی او نسبت به هر چیز که مغایر اعتقادات مذهبی او یا عادات شخصی وی باشد به تندی واکنش نشان می‌دهد. و چنانچه در این امر اصرار ورزید وی از خواب بیدار می‌گردد[1].

۵. برخی اشخاص تصور می‌کنند خواب هیپنوتیکی ممکن است دائمی شود.

---

۱. مترجم: همان طور که نویسنده کتاب تأکید کرده‌اند، هرگز نمی‌توان سوژه را وادار به کارهای خلاف اخلاق و مغایر با اعتقادات او کرد. بعضی افراد به دلیل مطالعه کتاب «ژوزف بالسامو» که در آن خدمتکار منزل به نام خانم آندره توسط شخصی به نام ژوزف بالسامو برای منظوری خاص از راه دور هیپنوتیزم می‌شود و در حالت هیپنوتیزم آندره از منزل خارج می‌شود و در باغ منزل توسط باغبان آنجا به نام ژیلبرت مورد تجاوز قرار می‌گیرد. حتی پس از بیداری آندره متوجه نمی‌شود تا اینکه پس از مدتی متوجه می‌شود که باردار است. موضوع این کتاب جنبهٔ علمی ندارد و تنها به لحاظ داستانی بودن و مهیج کردن و قدرت بخشیدن به شخصیتی به نام ژوزف بالسامو که از فراماسونری است نقل شده است.

و هرگز بیداری نداشته باشد. این شایعات کاملاً بی‌اساس است. لحظه‌ای که حالت خلسهٔ به پایان می‌رسد خواب سوژه نیز به پایان رسیده و او دوباره آگاهی خود را باز می‌یابد. گاهی خواب هیپنوتیکی خود به خود مبدل به خواب طبیعی می‌شود. در این حالت سوژه مدت بیشتری خوابیده و موقع بیدار شدن احساس سلامتی و شادابی بسیاری می‌نماید. در طول سالها حتی یک مورد گزارش نشده که سوژه پس از اتمام هیپنوتیزم از خواب هیپنوتیکی بیدار نشده باشد[۱].

۶. در حالت خواب هیپنوتیکی استعدادهای بالقوه سوژه بیدار شده و خود را نشان می‌دهد و می‌تواند در جهت صحیح، تکامل داده و هدایت شود. دقیقاً به همین خاطر است که او می‌تواند حوادثی را در آینده دور یا گذشتهٔ فراموش شده مشاهده کند. مثلاً اگر شخصی به خاطر یک ضربهٔ مغزی شدید نام و مشخصات خود و خانواده‌اش را فراموش کند. در حالت خلسه هیپنوتیکی می‌تواند آنچه را از خاطر برده به یاد آورد.

۷. تجربیات علم هیپنوتیزم به ویژه در ترک عادتها سودمند بوده است. در حالت خواب هیپنوتیکی به سوژه تلقین می‌گردد که فلان عادت مضر است و سلامتی او را تهدید می‌کند. ذهن درونی سوژه در حالت خلسه تلقینات را پذیرفته و مورد قبول قرار می‌دهد. او تلقیناتی را که در حالت هیپنوز به وی شده در هنگام بیداری فراموش نخواهد کرد. سوژه از تلقینات مذکور پیروی نموده و از شر عادات بد رهایی می‌یابد.

۸. در حال خواب هیپنوتیکی اعضای حسی و حرکتی سوژه همچنان فعال

---

۱. مترجم: این باور که ممکن است سوژه در حالت هیپنوز به حالت کُما فرو رود و سالها در این حالت بماند مثل افرادی که تحت عمل جراحی قرار می‌گیرند و از بیهوشی خارج نمی‌شوند یک تصور نادرست است. همان طوری که در کتاب دیگر خود به نام هیپنوتیزم رمز خودکاوی و خودسازی توضیح داده‌ام، هیپنوتیزم منبعی است که در سطح قشر کرتکس مغز ایجاد می‌شود و پس از مدتی این منع بصورت خودکار از بین می‌رود و هیپنوتیزم شوژه تبدیل به خواب طبیعی می‌شود. پس از اینکه خستگی روحی و جسمی سوژه برطرف شد سوژه بیدار می‌گردد.

می‌ماند. اگرچه ممکن است به ظاهر از کار افتاده باشند. در واقع استعدادهای سوژه شکوفا و تمرکز و حافظه او فوق‌العاده قوی می‌گردد[1]. و حس‌های اصلی او تقویت می‌گردد. او بهتر می‌شنود و استشمام می‌کند.

۹. هیپنوتیزم ذهن خارجی را با القای یک خواب مصنوعی از کار می‌اندازد. اما ذهن درونی همچنان فعال مانده و خود را در اختیار و کنترل هیپنوتیزور قرار می‌دهد. در این حالت ذهن درونی هر آنچه را هیپنوتیزور از آن بخواهد می‌پذیرد و انجام می‌دهد.

۱۰. همه گونه مراقبتی باید انجام گیرد تا یقین حاصل شود که هیپنوتیزور به خوبی مهارت دارد و بدون تردید قابلیت انجام آزمایش روی سوژه‌اش را داراست. چنانچه بدون علم و اطلاع کافی دست به این کار بزند ممکن است خطرات بسیاری را موجب گردد.

۱۱. ممکن است که گروهی از هیپنوتیزم به عنوان سرگرمی و تفریح استفاده کنند این کار خالی از خطر نیست. چون ذهن خارجی که به خواب هیپنوتیکی فرو رفته ممکن است دچار عوارض غیر قابل درکی شود که به راه حل یا درمانی برای آن میسر نباشد. لذا تلقینات هیپنوتیکی به عنوان تفریح و سرگرمی کاملاً ممنوع است[2].

۱۲. یک هیپنوتیزور موفق در واقع یک خود هیپنوتیزور ماهر است. زمانی هیپنوتیزور می‌تواند احساسی را به سوژه خود انتقال دهد که قبلاً خود تجربه کرده باشد. اگر شما مراحل هیپنوز را تجربه کرده باشید به راحتی می‌توانید

---

۱. مترجم: در یک هیپنوز عمیق سوژه می‌تواند صدای ساعت مچی را از فاصله حداقل یک متری بشنود و همین طور به راحتی می‌تواند از فاصله چند متری بوی گل یا عطر را تشخیص دهد.

۲. این موضوع را بارها و بارها در کتابها و سخنرانیهای خود توضیح داده‌ام. همان طور که هیچوقت ضبط یا تلویزیون خود را به شخصی که از مهارت و تخصص او اطمینان کافی ندارید، نمی‌دهید بنابراین روان خود را در اختیار کسی که تنها ادعا می‌کند هیپنوتیزور است قرار ندهید.

احساسات سوژه در حالت هیپنوز را برای کسی که می‌خواهد هیپنوتیزم شود، توضیح دهید. اگر شما سیب خورده باشید می‌توانید بگویید سیب چه مزه و طعمی دارد.

پرسش: هیپنوتیزم[1] چیست؟

پاسخ: هیپنوتیزم علمی است که به کمک آن ذهن خارجی شخص به خواب رفته و ذهن درونی او بیدار شده و هدایت می‌شود تا نتایج مطلوب را به دست دهد. لذا ما در وجود انسان دو ذهن را مشاهده می‌کنیم. ذهن خارجی آگاه می‌ماند، در حالتی که ذهن درونی همواره فعال است. دیده‌ایم که وقتی دستمان را به آتش نزدیک می‌کنیم خود به خود و به سرعت دستمان را دور می‌کنیم. ذهن خارجی که شاید مشغول تفکر به امر دیگری بوده است متوجه مجاورت ما به آتش نمی‌شود. اما ذهن درونی که همواره فعال است آن را از محل دور می‌سازد. نکته اینجاست که ذهن درونی به همان اندازه ذهن خارجی فعال است.

طبق نظر دکتر «برنهایم» هیپنوتیزور غربی، هیپنوتیزم بر سه اصل استوار است:

۱. **امید:** امید و اشتیاق به عنوان اساسی‌ترین زیر بنای رسیدن به حالت هیپنوز به شمار می‌رود.

۲. **اراده:** اراده هیپنوز را تسریع نموده و موجب یکپارچگی کل جریان می‌گردد.

۳. **نفوذ:** از طریق تأثیر و نفوذ است که هیپنوتیزور در القای خود به سوژه موفقیت بیشتری کسب می‌کنند.

---

۱. مترجم: هیپنوتیزم عبارتست از حالت چهارم حیات: هیپنوتیزم خواب، بیداری و رویا نیست. بلکه حالتی دیگر است و در حالت مشخص به جای ۵ حس از، ۱۳ حس و شاید بیشتر برخوردار است. در این حالت سوژه می‌تواند افکار دیگران را بخواند و افکار خود را به دیگران القاء کند. و یا یک عضو یا تمام بدنش را بی‌حس و بی‌درد کند و با ایجاد تمرکز تغییر شکل در اشیاء ایجاد کند.

واژه امید، نیاز به توضیح بیشتری دارد. امید داشتن یعنی اینکه سوژه باید اعتماد خدشه ناپذیری به توانایی هیپنوتیزور داشته باشد، برای این که بتوان چنین تأثیری روی او گذارد لازم است که هیپنوتیزور در کار خود جدیت کامل داشته باشد. هیپنوتیزور بایستی چنان شخصیتی حاصل کند که سوژه باور داشته باشد که وی متخصص برجسته‌ای در این زمینه است.

به تدریج که یک هیپنوتیزور در کارش مهارت می‌یابد متوجه می‌شود که چگونه باید رفتار کند و با چه وسایلی خود را مجهز سازد. همهٔ خصوصیات او مانند طرز گفتگو، حرکات بدن، روش کار، لباس و از همه مهمتر شخصیت وی کمک می‌کند تا بهتر به نتایج مطلوب برسد.

مراحل اساسی هیپنوتیزم:

الف. مرحله عادی: در این مرحله سوژه قادر نیست که چشمانش را باز کند. به تدریج کنترل دستها و پاها از اختیار او خارج می‌شود. او درک نمی‌کند که چه فکر می‌کند و در چه وضعیتی قرار دارد.

ب. مرحله متوسط: در این مرحله سوژه به خواب عمیقتری فرو می‌رود. در عین حال که استعداد او برای پذیرش تلقینات محدود می‌ماند اما ذهن درونی او همه گونه دستوری را که به او داده شود می‌پذیرد. مثلاً در فصل زمستان و در هوایی بسیار سرد اگر به سوژه تلقین شود که در روز فوق‌العاده گرمی زیر آفتاب سوزانی قرار دارد وی لباسهایش را در آورده و اثر گرمای شدید تابستان را می‌توان از چهره‌اش مشاهده کرد. به کمک این گونه تلقینات مرتاضان هندی خود را به قلل پر برف هیمالیا که همواره پوشیده از برف و یخ است می‌رسانند. در حالی که اشخاص عادی با همه گونه پوشش گرم یک لحظه هم در آنجا تحمل نمی‌آورند. مرتاضان با یک پیراهن به شادی و خوشی به سر می‌برند.

پ. مرحله ناخودآگاهی: این مرحله عمیق‌ترین حالت هیپنوتیزم است که

سوژه به تدریج به آن نزدیک می‌شود هر آنچه از وی خواسته می‌شود کاملاً انجام می‌دهد. این مرحلهٔ نهایی است. در این حالت سوژه به کلی اختیار خود را از دست داده و تمام دستورها را مو به مو اجرا می‌کند. او خود را به کلی در اختیار هیپنوتیزور قرار می‌دهد. اگر در این مرحله به سوژه گفته شود که دردی را احساس نمی‌کند حتی اگر بدن او را قطعه قطعه کنند او واقعاً احساس درد نمی‌کند. در آمریکا عمل جراحی بدین شیوه معمول است. در اروپا نیز برخی اعمال حساس جراحی با القای این حالت انجام می‌شود.

پرسش: آیا شخص می‌تواند خود را هیپنوتیزم کند؟

پاسخ: هیپنوتیزور می‌تواند دیگران را هیپنوتیزم کرده و آنان را وادار سازد کاری را که می‌خواهد انجام دهند. با روش دیگری هیپنوتیزور می‌تواند به سوژه خود هیپنوتیزم را آموزش دهد.

در روزگاران کهن مرتاضان به مدت ۱۰ تا ۱۵ روز حالت «سامادهی[1]» به سر می‌بردند. این حالت خود هیپنوتیزم است. در چنین وضعیتی شخص به ذهن خارجی خود القا می‌کند که به خواب برود و در حالت سامادهی قرار می‌گیرد لیکن ذهن درونی او همچنان فعال مانده به این دلیل که همهٔ اعضای او مطابق معمول کار می‌کنند و او در قید حیات می‌ماند.

پرسش: آیا درست است که تنها افراد بی‌اراده هیپنوتیزم می‌شوند؟

پاسخ: خیر. بلکه موضوع بر عکس است. هیپنوتیزم کردن فردی با اراده و مصمم ساده‌تر از یک شخص بی‌اراده می‌باشد. نکته اینجاست که سوژه زمانی

---

۱. مترجم: حالت خلسهٔ و فرورفتن در ژرفای نفس، ساداک موجودیت خود را فراموش کرده و با ذات‌الهی یکی می‌شود.

مطلوب‌تر است که بتواند دستورهای هیپنوتیزور را دقیقاً انجام دهد. معمولاً اشخاصی که درک بهتر و ارادهٔ قویتری دارند به تلقینات به شکل مناسب‌تری واکنش نشان می‌دهند. در واقع هیپنوتیزم وسیله‌ای است که می‌تواند ارادهٔ شخص را تقویت کرده و در ضمن حافظهٔ او را هم نیرومندتر سازد.

پرسش: آیا تصور می‌کنید اکثر مردمان را بتوان هیپنوتیزم کرد؟

پاسخ : هر شخصی دارای احساسات است به همین جهت به اجبار باید راهی برای بروز احساس خود بیابد و چون اکثر مردم چنین حالتی دارند، هیپنوتیزم می‌شوند. ولی کسانی که قسی‌القلب بوده و دارای رحم و عطوفت نیستند سوژه‌های مناسبی برای هیپنوتیزم نخواهند بود. اشخاصی که همواره به دنبال واقعیت ملموس هستند و نسبت به تلقینات واکنشی نشان نمی‌دهند سوژه‌های خوبی برای هیپنوتیزم نیستند.

پرسش: آیا هیپنوتیزم تأثیری در کاهش و از میان بردن درد دارد؟

پاسخ: بله. اکنون در ممالک غربی انجام عمل جراحی به روش خواب مصنوعی در مرحله ناخودآگاهی رواج دارد. بیماران در حالت خواب هیپنوتیکی اصلاً احساس درد نمی‌کنند. به علاوه بیماران در این حالت تلقینات را پذیرفته و مطابق آن عمل می‌کنند. در آمریکا زنان زیادی به این روش، زایمان بدون درد انجام می‌دهند.

پرسش: آیا می‌توان کسی را بر خلاف خواست خودش هیپنوتیزم کرد؟

پاسخ: خیر. اگر سوژه مایل به همکاری نباشد و اعتقاد کامل به شخص هیپنوتیزور نداشته باشد چنین کاری مقدور نیست. در صورت عدم تمایل

شخص به هیپنوز، می‌توان از داروهای تلقین‌پذیر و یا دستگاههای هیپنوتیزم استفاده کرد[۱].

پرسش: چه کسانی سوژه‌های مناسب‌تری هستند؟

پاسخ: معمولاً اشخاصی که دارای درک و احساس معمولی باشند. کسانی که زبان گفتاری آنان یکسان باشد[۲] و بتوانند بر آنچه که به آنها تلقین می‌شود تمرکز پیدا کنند. تنها چنین اشخاصی می‌توانند سوژه‌های مناسبی باشند.

پرسش: آیا سوژه پس از بازیافتن هوشیاری می‌تواند تلقیناتی را که در زمان خواب هیپنوتیکی به وی شده به یاد آورد؟

---

۱. مترجم: برای آشنایی با داروهای تلقین‌پذیر و دستگاههای هیپنوتیزم به کتاب هیپنوتیزم رمز خودکاوی و خودسازی مراجعه کنید. لازم به ذکر است که اساتید بزرگ هیپنوتیزم همانند استاد دکتر شریمالی هر فردی را قادرند هیپنوتیزم کنند.

۲. مترجم : کلمات، رابطه ارتباطی ما با جهان خارج است. به این وسیله می‌توان جذابیت و دوستی ایجاد کرد. گفتار رسا و شیوا نقش مهمی در ایجاد تأثیرپذیری دارد. من بارها در کشور ترکیه و بعضی از کشورهای اروپای شرقی اقدام به هیپنوتیزم نموده‌ام. با وجود اینکه متن صحبتهای خود را قبلاً آماده کرده بودم و مدتها تمرین کرده بودم باز هم به موفقیت کاملی دست نیافتم و علت آن را چند مورد می‌دانم.

اول مسئله ناسیونالیستی است که بین تمام مردم دنیا حکمفرما است و این خصوصیات تلقین‌پذیری را کاهش می‌دهد.

دوم بسیاری از کلمات و جملات در گفتارها به صورت عامیانه ادا می‌گردد. مثلاً ما به نان می‌گوییم نون و ...

سوم لهجه در صحبت کردن باعث ایجاد فاصله بین سوژه و هیپنوتیزور می‌شود. وقتی در حالت هیپنوز کلمه با لهجه دیگر ادا می‌گردد، باعث واکنش خنده و یا ... می‌گردد که همین امر به راحتی تمرکز سوژه را از بین می‌برد.

چهارم در حالت هیپنوز سوژه ممکن است رفتار غیر قابل پیش‌بینی انجام دهد که ما معمولاً بلافاصله از سوژه می پرسیم چه موضوعی باعث ایجاد آن واکنش شده است. مثلاً ممکن است سوژه‌ای در حالت هیپنوز به یک باره گریه کند که وقتی جویای علت آن می‌شویم نمی‌توانیم به دلیل عدم شناخت فرهنگی و نیازهای روحی آن را برطرف نمائیم.

پاسخ: تلقینات هیپنو تیزور وارد ضمیر ناخودآگاه سوژه می‌گردد و همچنان که می‌دانیم ذهن درونی همواره در حال فعالیت است، پس اگر هیپنو تیزور در حالت هیپنوز به سوژه تلقین کند که پس از بیداری آنچه را که به وی گفته شده به خاطر خواهد آورد مسلماً سوژه نیز با باز یافتن هوشیاری خود به همین نحو عمل کرده و آن مطالب را به خاطر می‌آورد. سوژه اگر در خواب مصنوعی حوادث گذشته و یا رویدادهای زمان کودکی را باز گوید همین مطالب را پس از بیدار شدن هم به خاطر می‌آورد. اما اگر به سوژه در طول خلسه هیپنو تیکی چنین القا شود که نباید آنچه را می‌شنود یا انجام می‌دهد پس از بیداری به یاد آورد، بسیار احتمال دارد که وی در زمان هوشیاری همه چیز را فراموش کند و حتی اگر به او گفته شود که چنان وقایعی رخ داده چیزی از آنها را به خاطر نیاورد. و همهٔ آنها را انکار کند مورد قبول وی قرار گیرد. به طور کلی تنها یک درصد سوژه‌ها وقایع زمان هیپنوز را فراموش خواهند کرد.

پرسش: آیا هیپنو تیزم می‌تواند به تقویت حافظه یاری رساند؟

پاسخ: بله. در عمل، این یکی از بزرگترین ویژگیهای هیپنو تیزم است. زیرا که سوژه در حالت خواب هیپنو تیکی آن چه را در سراسر زندگیش تجربه کرده به یاد می‌آورد. به علاوه آن گره‌های عصبی موجود در مغز او و بخشهایی از مغز که تاکنون بلااستفاده مانده بوده فعال شده و در این فرآیند به کار گرفته می‌شوند. زمانی که این گره‌های عصبی فعال شوند حافظه وی نیز تقویت شده و استعداد او برای به خاطر سپردن وقایع، افزونتر می‌گردد. گاهی در مورد کسانی که حافظه خود را به هر دلیل از دست داده‌اند هیپنو تیزم تنها راه بازگرداندن خاطرات و معالجه این گونه افراد است.

پرسش: نقش هیپنوتیزم در درمان بیماری‌های روانی تا چه اندازه است[۱]؟

پاسخ: بی‌نهایت مؤثر است. بیماریهای روانی را به طور کلی می‌توان به دو بخش عمده تقسیم کرد: اول سایکوزها و دوم نوروزها.

بیماران سایکوتیک به دلیل عدم درک زمان و مکان باید تحت دارو و درمان قرار گیرند و الزاماً بستری گردند تا مراقبت‌های ویژه‌ای روی آنها صورت گیرد. با استفاده از دارو و شوک، بیماری آنها تخفیف یافته و تبدیل به نوروز می‌گردد.

بیماران نوروزتیک از تعارض بین شخصیتی که دارند و خودایده‌الی رنج می‌برند و علت‌های عدم موفقیت‌های آنها ریشه در گذشتهٔ آنها دارد که با هیپنوآنالیز به راحتی می‌توان به آنها دست یافت و با استفاده از تلقینات هیپنوتیکی و توجیهات منطقی واکنش‌های خاطرات و حوادث تلخ گذشته را از میان ببرد و آنها را از شر نوروزها خلاصی داد و به آرامش رساند و همچنین می‌توان به آنها خودهیپنوتیزم را آموزش داد تا با انجام تمرینات، اعتماد به نفس خود را افزایش دهند و در برخورد با مشکلات آینده قویتر باشند.

پرسش: آیا حقیقت دارد که تنها افراد بسیار باهوش و تحصیل کرده می‌توانند هیپنوتیزورهای ماهری باشند؟

پاسخ: خیر. چنین نیست. هر کس که تعلیمات مناسبی را دنبال کند می‌تواند هیپنوتیزور خوبی بشود. چنین شخصی باید اراده‌ای قوی داشته باشد و هنر مکالمه و آداب و معاشرت را بداند در انتخاب لباس خوش سلیقه باشد. صدای

---

۱. مترجم: به کتاب روانشناسی خودهیپنوتیزم اثر ملوین پاوزر دانشمند آمریکایی ترجمه ص. احمدخان بیگی رجوع کنید و فصل ۴ و ۶ با دقت مطالعه گردد.

گرمی داشته باشد. اعتماد دیگران را به خود جلب کند همهٔ اینها می‌توانند در مهارت هیپنوتیزور دخالت داشته باشد. برای رسیدن به مرحله استادی باید از محضر استادان این علم استفاده و سالها شاگردی کرد و تمرینات پیشنهادی آنها را به کار بست[1].

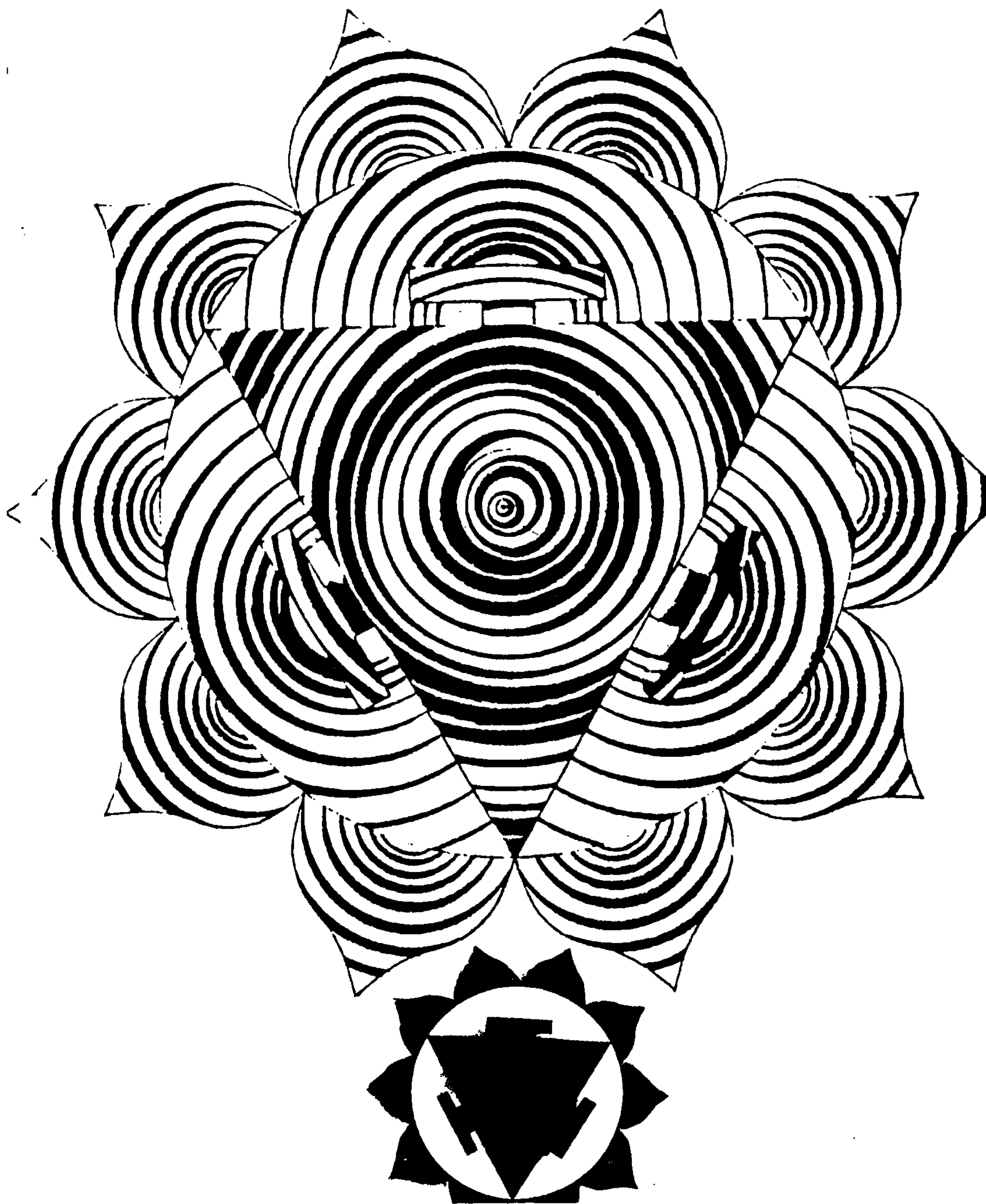
پرسش: آیا می‌توان شخص هیپنوتیزم شده را وادار به انجام جنایت نمود؟

پاسخ: پاسخ این سئوال مثبت است. ما قبلا نشان دادیم که هیپنوتیزم دارای سه مرحله است. در مراحل ابتدایی و متوسط آن نمی‌توان شخص به خواب رفته را وادار به انجام کارهایی از این قبیل کرد. اما وقتی که او را به حالت سوم ببریم او کاملاً در اختیار هیپنوتیزور قرار می‌گیرد. و تصور می‌کند که وظیفه دارد به هر نحوی رضایت هیپنوتیزور را جلب کند. در چنین موقعیتی، به ویژه وقتی که هیپنوتیزور قبلا به وی در طول خواب دستورهایی داده باشد او نه تنها آن اوامر را به خاطر می‌سپارد بلکه وقتی که آن دستورها را اجرا نکرده باشد احساس ناآرامی می‌کند چون این کار به وی آرامش روانی می‌بخشد.

معمولاً روزنامه‌های اروپایی همواره از چنین مواردی خبر می‌دهند. این امر مشکلات فراوانی برای دولتهای آنان فراهم آورده است. سیستم قضایی اروپا معمولاً دچار این گرفتاری است که چنان جنایاتی را که شخص بدون خواست خودش ولی به دستور دیگران انجام داده بررسی کند. ***تنها در حالت سوم هیپنوز است که می‌توان شخص را وادار به انجام جرم و جنایت نمود ولی این کار در مراحل قبلی امکان‌پذیر نیست.***

۱. مترجم: بقول ابن‌سینا: فراگیری علمی بدون استاد، درست مثل کسی است که می‌خواهد پیاده دور کره زمین را طی کند.

چاکرای سوم : مانی پورا (سوریا)



پرسش: آیا می‌توان از هیپنوتیزم به جای داروهای بیهوشی در اعمال جراحی استفاده کرد؟

پاسخ: بلی. امروزه در اکثر جراحی‌ها از هیپنوتیزم به جای داروهای بیهوشی استفاده می‌کنند. داروی بیهوشی کلروفرم که در اکثر جراحی‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد می‌تواند برای بیمار خطر آفرین باشد و به مراتب خطرات آن بیشتر از هیپنوتیزم است. در استفاده از کلروفرم باید متخصص بیهوشی دقت بسیار زیادی انجام دهد. زیرا استفاده از کلروفرم به مقدار زیاد می‌تواند کشنده باشد و در عین حال مقداری کمتر از حد معین ممکن است بیمار را زودتر از موعد از حالت بیهوشی خارج کند.

فقط از طریق هیپنوتیزم این مشکل قابل حل است. در آمریکا و اروپا مصرف کلروفرم تقریباً از میان رفته است در زمینهٔ جراحی قلب پزشکان فقط از هیپنوتیزم استفاده می‌کنند و نتایج قطعی و باارزشی به دست می‌آورند.

فصل چهارم

هیپنوتیزم در هند

در هندوستان هیپنوتیزم دانشی باستانی به شمار می‌رود و ریشه در یوگا دارد و گاه به نام «هنر هیپنوتیزم» و گاه «علم هیپنوتیزم» شناخته می‌شود. این علم بخشی از دستاوردهای روحانیون هندی است.

فلسفه هندی و روحانیت هند همواره پیوندی ناگسستنی با سیستم یوگا داشته است (یوگا به معنای وحدت است). یوگا در معنای روحانی کلمه به وحدت روح و براهما[1] اطلاق می‌شود. تصور وحدت در مفهوم منطقی آن به معنی یکی شدن بنده و خداوند و یا فرد و جهان یا جسم و خلقت است. اصولاً غایت تمرین یوگا به دست آوردن یک تمرکز ژرف در نفس درونی و سرسپردگی کامل به ذات الهی است. تنها با سپردن خود به ذات الهی شخص به کسب برکات الهی نایل می‌گردد. این عبادت در معنای دیگر همان یوگا یا هیپنوتیزم است.

---

۱. براهما: هستی مطلق.

در فلسفهٔ هندی، یوگا به معنای کنترل کامل ذهن و نفی یکسره نیازها و تمایلات و غرایز«چیتا[۱]» است. یک بار که این عمل انجام شود ما با ذات الهی یکی می‌گردیم. در این حالت فرد با هیچ مانعی روبرو نیست و در نگرش به گذشته یا آینده مشکلی نخواهد داشت. چنان شخصی می‌تواند با ارادهٔ خود تمام هستی جهان را فعال نماید. در واقع نیروی هیپنوتیزم از طریق یوگا نیز به دست می‌آید.

به طور کلی یوگا[۲] بر ۵ بخش است: ***هاتایوگا، دهیانایوگا، کارمایوگا، بهاکتی یوگا و جنانایوگا.*** این تقسیم بندی به خاطر آن است که انسان دارای ۵ نیروی مهم می‌باشد. مثلاً هات یوگا از پراناشاکتی برمی‌خیزد، دهیانایوگا از نیروی ذهنی، کارمایوگا از فعالیت، بهاکتی یوگا از احساس و جنانایوگا از تفکر بسیار عالی می‌آید. فقط بعد از تشکیل این ارتباطات است که انسان می‌تواند از فردیت خود جدا شده و در جهان فرو رود.

مطابق متون «پوراناس[۳]» خدای شیوا پایه گذار یوگا است و به همین خاطر به نام «یوگی راج» یعنی «پادشاه مرتاضان» شناخته می‌شود. علم یوگا از خدای شیوا آغاز شد توسط قدیسین و متفکران بعدی دنبال گشت. از تمرینات موجود که امروزه مهم هستند. ***هاتایوگا، پرادی‌پی‌کا، یوگادارشان، گوراواسامهیتا، هات یوگاسار، وکونداک یوگا،*** می‌باشد. «یوگا دارشان» متعلق به «پانتانجالی» است از این نظر در این زمینه کاملاً اصیل است.

مطابق نظر «پانتانجالی» ۸ مرحله یوگا وجود دارد: نیاما، یاما، آسانا، پرانایاما، پراتی یاهارا، دهارانا، دهیانا، سامادهی. پنج تای اولی دارای حالت خارجی و بقیه

---

۱. چیتا: حالت ذاتی ذهن یا بیداری ذهنی.

۲. مترجم: در بعضی از کتابها یوگا را بر شش تقسیم کرده‌اند. که علاوه بر پنج بخش مانترایوگا را نیز قید کرده‌اند، مانترایوگا رسیدن به آرامش از طریق ذکر گفتن است. تکرار ذکر یا مانترا را عمل مدیتیشن می‌گویند.

۳. پوراناس: اسطوره‌شناسی هندوستان.

داخلی هستند.

۱. **یاما:** برخورداری از صفات نیک مانند بردباری، درستکاری، صداقت، پرهیزکاری و احسان و التزام کامل به اصول عدم خشونت، حقیقت، یکپارچگی، پرهیز از لذایذ جنسی و دنیوی و عدم دلبستگی به مال دنیا.

۲. **نیاما:** علم سلامت زیستن، برنامه منظم در ارتباط با نظافت و بهداشت جسم، بهداشت غذایی، و اهمیت به نوع، در کیفیت و چگونه میل کردن آن، برنامه‌ریزی در خواب، مطالعه و داشتن خلسه روحانی نرمشها و ورزشهای جسمی.

۳. **آسانا:** در یک حالت آرام و راحت به حالت جذبه و سکون نشستن.

۴. **پراناناياما:** تولید و حفظ انرژی حیاتی در بدن از طریق دم و بازدم و حبس تنفس و کنترل حرکات تنفسی.

۵. **پراتی‌یاهارا:** پرهیز کردن و جدا کردن احساسها از موضوعات فیزیکی و هماهنگ سازی آنها با حالت ذاتی ذهن(علم کنترل و پاک کردن ذهن).

۶. **دهارانا:** کسب تمرکز کامل ذهن در یک تفکر خاص.

۷. **دهیانا:** (تمرکز ژرف و مراقبه) تمرکز ذهن بر چیزی آنچنان که توسط مطالب دیگر تمرکز به هم نخورد.

۸. **سامادهی:** (پیوستن به ذات احدی) جذب کامل در موضوع تفکر و فراموش کردن وجود خود.

وقتی که ۵ مرحله اول طی شد و مرتاض توانست به طور کامل این مراحل را کسب کند او برای طی ۳ مرحله بعدی آمادگی پیدا می‌کند. ساداهاک[۱] بایستی ابتدا ۵ مرحله نخست را کامل کند و سپس ۳ مرحله بعدی را آغاز کند.

مرتاضان با ۵ عنصر اساسی که عبارتند از: خاک، آب، آتش، هوا و اثیر

---

۱. مترجم: ساداهاک: به مرتاض اطلاق می‌گردد.

احساس وحدت می‌کند. مرتاضان همچنین با خصوصیات این عناصر مثل شکل، فرم، راسا[1]، بو، کلام و لمس هماهنگی کامل به دست می‌آورد.

تنها پس از این که مرتاض مرحله وحدت و هماهنگی را به طریق مذکور به پایان برد واجد سیدهی می‌شود که همانا برکات الهی است. سیدهی ۸ مرحله دارد که عبارتند از:

۱. آنیما	۳. لاگی‌ما	۵. پراپتی	۷. وشیتوا
۲. ماهیما	۴. گاری‌ما	۶. پراکامیا	۸ عشاتوا

مرتاضی که در کسب همه این ۸ مورد موفق شود، در زندگی به هیچ چیزی نیازمند نیست و فقط به صرف آرزو کردن، به آن چه می‌خواهد می‌رسد. هر واژه‌ای که از دهانش خارج می‌شود چیزی به جز حقیقت مطلق نیست. او به مقام «یوگی راج» یا «پادشاه مرتاضان» می‌رسد.

اولین تمرین از تمرینات «هاتایوگا» مربوط به بیدار سازی انرژی کندالینی[2] است. در محل میان اندام تناسلی و مقعد نیروی خاصی وجود دارد که به نام سوشومنا[3] نامیده می‌شود. در دو سوی سوشومنا دو عدد عصب به نامهای «آیدا» و «پین‌گالا» وجود دارد. این ۳ بخش روی هم به نام «تری‌نترا» شناخته می‌گردد. شخصی که بتواند سوشومنای خود را وادار به حرکت به سوی بالا به درون طناب عصبی نخاع از راه جلوی مهره انتهائی ستون فقرات نماید و آن را در مرکز ساهاسراها[4] جای دهد، بدان معنی است که کندالینی یا آگاهی خود را بیدار ساخته است.

کندالینی به صورت هر چیزی در می‌آید و مانند مار یا حشره یا تیرکمان یا

---

۱. راسا: به طور کلی یعنی مزه و بو و در اینجا یعنی ذات درونی و مذاق.

۲. آگاهی شکوفا شده نیروی حیاتی موجود در جانداران.

۳. یک دالان روحی که مثل نور به نظر می‌رسد.

۴. مرکز نمائی روح یا چاکرا که در آن جا مرتاض وحدت خود را با ذات‌الهی تحقق می‌بخشد.

سرنیزه سه شاخه دیده می‌شود که در اعصاب مذکور حرکت می‌نماید. شخص در این حالت به علم الهی و آگاهی کامل دست می‌یابد. او تبدیل به خدای شیوا می‌گردد. کلمات «غیر ممکن» و «مشکل» برای او معنایی ندارد.

هیپنوتیزم بخشی از قدرت یوگا است. از این طریق است که شخصی می‌تواند نیروی ذهنی و نیروی اراده را تکامل بخشد. این نیروهای تکامل یافته تسلط بر هیپنوتیزم را آسان می‌کند. فواید ذیل از این تمرینات به دست می‌آید:

۱. بدن به شکل اندامی سالم و خوش‌تراش در می‌آید.
۲. نیروی ذهن تکامل می‌یابد.
۳. آرامش کاملی به انسان دست می‌دهد.
۴. قدرت روح را افزایش می‌دهد.
۵. خودشناسی را ممکن می‌سازد.

یوگانیدرا

خواب مصنوعی یا هیپنوتیزم که ما به وسیله نفوذ روی دیگران یا تأثیر روی نفس خودمان اعمال می‌کنیم در فلسفهٔ هندی به نام «یوگانیدرا» شناخته می‌شود.

این نیرو ما را به درجات عالی رسانده و حافظه را تقویت نموده و ما را بردبار و شکیبا می‌کند و آرامش و تواضع در زندگی برقرار می‌کند.

فواید یوگانیدرا:

یوگانیدرا خواص زیر را دارد:

۱. با استفاده از این نیرو می‌توان سوژه را به حالت خواب مصنوعی برد.
۲. قدرت تصور سوژه افزایش یافته و به همین دلیل می‌تواند به هر سئوالی پاسخ گوید.
۳. از طریق «یوگانیدرا» هیپنوتیزور قادر است سوژه را وادار به تبعیت از

دستورهای خود کند.

در عین حال مرتاض می‌تواند خود را هم هیپنوتیزم کرده و از فوایدی که نصیب سوژه می‌گردد بهره ببرد، در هر حال منافع آن بسیار زیاد است و ضرری ندارد.

شخص باید همواره به یاد بسپارد که «یوگانیدرا» یا خواب مصنوعی با خواب طبیعی تفاوت دارد. در خواب طبیعی شخص کاملاً می‌خوابد و قادر به درک تلقینات هیپنوتیزور نیست. اما در حالت خواب هیپنوتیکی فقط ضمیر خودآگاه شخص است که به خواب می‌رود در حالی که ذهن درونی او کاملاً بیدار است و به همه تلقینات هیپنوتیزور پاسخ می‌دهد.

از دیدگاه خاص خواب مصنوعی، تفاوت چندانی با چرت زدن یا خواب سبک ندارد. در این حالت سوژه کنترل خود را به دست هیپنوتیزور می‌سپارد.

اساس «یوگانیدرا» قدرت روحی است. و این قدرت در هر کس به میزانی یافت می‌گردد. اگر شخصی بخواهد، می‌تواند این قدرت روحی را با تمرینات مختلفی افزایش دهد.

کارماشاکتی[1] جنان شاکتی[2] ایچاشاکتی[3] و ... شکلهایی از این نیروی روحی هستند. تنها با شکوفایی و تکامل این نیروها است که سادهاک به تکامل واقعی می‌رسد.

در جای دیگری ما به پران‌شاکتی اشاره کردیم در واقع زمینه اساسی هیپنوتیزم همین پران‌شاکتی است. فقط وقتی که مرتاض این شاکتی را پرورش بدهد می‌تواند در کارش موفق باشد. این عمل در او به یک اوج‌گیری در آگاهی «پرانا»

---

۱. نیروی فعالیت یا کار.

۲. نیروی دانش.

۳.نیروی اراده.

منجر می‌شود و همین‌طور به یک تکامل در نیروی مغناطیسی دست می‌یابد. به همین منوال یک پرتو خاص و جذابیت در چشمهایش پیدا می‌شود. انگشتان او که به طور مغناطیسی تقویت شده قدرتی می‌یابد که شخص دیگری را فقط با تماس دست هیپنوتیزم می‌کند.

«یوگانیدرا» ذهن خارجی را خواب می‌کند ولی ذهن درونی فعال می‌ماند. پس آگاهی متفکرانهٔ او از بین می‌رود.

پران شاکتی

مطابق فلسفه هندی پران شاکتی جهانی است و هر جانداری آن را از طریق تنفس دریافت می‌کند. در واقع آن از هوا، نور خورشید، زمین، اثیر و بقیه چیزها تشکیل شده است.

شخص جذب این نیرو می‌شود. گردش این انرژی است که سلامت شخص را متوازن و متعادل می‌نماید. مطابق تعلیمات یوگا هفت مرکز یا «چاکرا» در بدن انسان هست.

انرژی که «کندالینی» نام دارد از میان گذرگاههای روحی می‌گذرد که «نادی» نام دارد. و این نادی است که این مراکز را به همدیگر وصل می‌کند. چاکراها عبارتند از:

مولادهار، سواد هیستان، سوریا، آنهاد، ویشودهاآنگی، شاهاُسرار، براهماران دهرا[1]

۱. مترجم: مرکز اولی مولادهار که در پایه ستون فقرات بین مقعد و اعضاء تناسلی قرار یافته. این مرکز بصورت نیلوفر سرخی است که چهار گلبرگ دارد. در میان آن چهارگوش زردی است که تمثیل زمین است، در وسط آن مثلثی قرار یافته که علامت نیروی مادینه و مونث است و در مرکز این مثلث آلت تناسلی نر است که بسان ماری، هشت بار دور خود پیچیده است. این همان نیروی خفته «کندالینی» است. این مرکز مطابق با عنصر زمین است.

(ادامه پاروقی در صفحه بعد)

این پران‌شاکتی است که این هشت مرکز را کنترل کرده و بر آنان تأثیر می‌نهد. چنان که پیشتر گفته شد، انسان هر لحظه در زندگی مشغول جذب انرژی است تا خود را فعال نگهدارد. شخص انرژی را مصرف می‌کند چون به آن احتیاج دارد. پس اگر آن را در یک محل جمع‌آوری کرده و توسط تلقینات به دیگران منتقل سازد، شخص مطمئن می‌شود که همهٔ آرزوهایش به حقیقت

(پاورقی از صفحه قبل)

مرکز دوم سوادهیستان (سوادهیشتانا) است که در پایه آلت تناسلی نر قرار گرفته است و بصورت نیلوفری است که شش گلبرگ دارد و رنگ آن سرخ نارنجی است. این مرکز مطابق با عنصر آب است.

مرکز سوم موسوم به «مانی‌پورا» یا شهر «گوهر» است و در ناحیه ناف واقع شده است و آن نیلوفر آبی رنگی است که ده گلبرگ دارد. این مرکز مطابق با عنصر آتش است.

مرکز چهارم که موسوم به «آناهاتا» است، در ناحیه قلب واقع شده است و آن قرارگاه دم حیاتی و جان و روان است. این مرکز عرفانی بصورت نیلوفری سرخ است که دوازده گلبرگ طلائی دارد و این مرکز مطابق با عنصر هوا است.

مرکز پنجم موسوم به «ویشودهاآنگی» است. به مرکز پاکیزگی شهرت دارد. که در ناحیه گلو قرار یافته است و بصورت نیلوفر شانزده‌گلبرگی است که رنگ سرخ خاکستری دارد. در داخل آن فضای آبی رنگی است که تمثیل اثیر است این مرکز مطابق با اُم‌العناصر است که همان اثیر است.

مرکز ششم معروف به آجینا یعنی حکم است که بین فاصله بین دو ابرو قرار دارد و آن بصورت نیلوفر سفید رنگی است که دو گلبرگ دارد و مقر نیروی شناخت و خودآگاه و ذهن و حواس است.

مرکز هفتم معروف به «شاهاسرار» است که در بالای سر قرار گرفته است جایگاه و مقر روح است و بصورت نیلوفر هزار برگ است که ورای مرکز دیگر جای گرفته و اساس آگاهی است. گلبرگ‌های این نیلوفر ممتاز مطابق با تلفظ بیست‌گانه پنجاه حرف الفبای سانسکریت است و اگر بیست را ضرب در پنجاه بکنیم، رقم هزار بدست می‌آید.

این مراکز عرفانی، خصائص بسیاری دارند که ذکر آنان در اینجا بی ضرورت است. بطور کلی هر مرکز بصورت نیلوفری است که در کاسه آن یک تمثیل هندسی بصری وجود دارد که مطابق با یکی از عناصر خمسه است و در آن عنصر بخصوصی یک تمثیل سمعی یا ورد سحرآمیز نیز موجود است که حامل اصوات لطیف است و در آن تمثیل سمعی یک موجود اساطیری باتفاق نیروی خلاقه مونث خود قرار گرفته است. (نقل از کتاب: ادیان و مکتبهای فلسفی هند اثر داریوش شایگان)

می‌پیوندد. انرژی‌ای که در یک محل تمرکز یافته و برای انتقال به دیگران به کار می‌رود نیروی اراده نامیده می‌شود. این مطلب مانند دریافت اشعه خورشید توسط ذره‌بین و متمرکز کردن آن روی یک تکه کاغذ است که کاغذ در اثر دریافت کامل اشعه می‌سوزد.

ادبیات باستانی هند با چنان نمونه‌هایی سرشار است. برای مثال قدیس و کاهن بزرگ «آگاستیا» در یک وهله یک دریای آب را نوشید. «دورواسا» ۶۰/۰۰۰ پسران «شاه ساگار» را در یک لحظه سوزانید. این نمونه‌ها حاصل تخیلات نیست. این مطلب به تمرکز زیاد «پران‌شاکتی» که این کاهنان در تن خود جمع آورده بودند اشاره می‌کند.

نیروی اراده می‌تواند به همان شکلی که پران‌شاکتی کنترل می‌شود کنترل گردد. برای تحت کنترل در آوردن پران‌شاکتی لازم است که ما پرانایاما را کسب کنیم. زیرا که «پرانا» تمرکز کامل افکار را در ذهن ایجاد می‌کند و از طریق این تمرکز است که گذشته و آینده آشکار می‌گردد. اگر چه ممکن نیست که این نوع تمرکز را در جهان آلوده به سر و صدای امروزی عملی کرد به هر حال شخص می‌تواند پرانایاما را در یک مکان خلوت مثلاً کنار رودخانه یا در غارهای کوهستان تمرین کند.

اثیر

چنان که قبلاً توضیح داده شد پرانایاما کنترل کاملی روی افکار اعمال می‌کند. این فقط مسئله کنترل تنفسی نیست یعنی موضوع دم و بازدم نیست، بلکه از سوی دیگر روشی است که شخص کنترل کاملی بر روی پران‌شاکتی خود اعمال می‌کند.

«راج یوگا» در کتابش «سوامی وی وه کاناندا» توضیح داد که جهان از دو عنصر به نام «پرانا» و «اثیر» ساخته شده است و خلقت از طریق آمیزش هماهنگ این دو

عنصر انجام گرفته است.

همهٔ اشیا محسوس از اثیر ساخته شده‌اند. ماه و خورشید هم از طریق آن شکل گرفته‌اند.

بدن فیزیکی انسان از طریق اثیر ساخته شده. همهٔ اشیاء متحرک و فعال جهان وجودشان را به اثیر وابسته می‌دانند.

اگر چه اثیر بسیار ریز است و کسی نمی‌تواند آن را مشاهده کند مرتاضان یا سادهاک که در کسب کنترل روی پران‌شاکتی توانایی دارد مطمئناً می‌تواند آن را مشاهده کند.

فقط از طریق اثیر است که خلقت ممکن شده است. زمانی که تمام موجودات اعم از حیوان و انسان توسط طوفان یا سیل از میان بروند تنها چیزی که باقی می‌ماند همان اثیر است. انسان شکل و زندگی خود را از اثیر می‌گیرد. اثیر همه جا پراکنده است، همین طور که پران‌شاکتی در همه جا حضور دارد.

خلقت امکان‌پذیر شد زیرا که انسان با پران‌شاکتی آفریده گشت. وقتی که پران‌شاکتی به سوی آسمان برمی‌گردد انسان هم به دنبال آن می‌رود. لذا اثیر و پران‌شاکتی در هم آمیخته‌اند. اثیر از پرانا ساخته شده و اثیر بعد از فساد و مرگ پرانا به تعالی و کمال خود می‌رسد. از طریق اثیر که است که انسان «پران‌شاکتی» خود را به دست می‌آورد که موجب تقویت تفکر و حیات و غیره می‌شود.

تا اینجا فلسفه هندی بسیار مشخص کرده که هر حرکت انسانی توسط «پران‌شاکتی» کنترل می‌گردد و از آنجا که با اثیر هماهنگی دارد پس جذب پران‌شاکتی در وجود اثیر همانا پرانایاما می‌شود.

پرانایاما

هیچ لازم نیست که هیپنوتیزور کاملا در همهٔ اعمال پرانایاما ماهر شود. ولی

لازم است که او همه چیز را در مورد مسائل عملی بداند، تا بهتر بتواند سوژه خود را هیپنوتیزم کند. چنان‌چه هیپنوتیزور ظرایف هیپنوتیزم را بداند یقیناً در کار خود موفق‌تر است.

اگر تمرکز عمیق ذهنی حاصل گردد مسلماً پرانایاما قدرت روحی را تکامل می‌بخشد، در نتیجه ما در عملیات سادهانا به کمال رسیده و به عنوان یک مرد کامل یا یوگی‌راج شناخته می‌شویم.

سادهاک باید برای تمرین پرانایاما اعمال زیر را انجام دهد:

تمرین اول ـ پرانایاما

روی سطح صافی به پشت دراز بکشید. پاهایتان را دراز کرده و دستها را به موازات بدن قرار دهید و چشمها را ببندید و کوچکترین حرکتی نکنید.

مطمئن شوید که هیچ قسمتی از بدن شما فعالیتی ندارد و هیچ فکری در ذهن شما نیست. بدن را تا حدی شل کنید که هر عضوی تا حد نهایت آرامش یابد. سپس ذهن خود را به حالت فقدان کامل اندیشه درآورید. هیچ فکر و احساس و ایده‌ای به ذهن راه ندهید.

در آغاز بسیار مشکل است که ذهن را از اندیشه فارغ کنید. اما بعد از مدتی شما خواهید توانست با تمرین، ذهن خود را از افکار و ایده‌ها پاک کرده و کنترل کاملی را روی ذهن خود داشته باشید.

اگر چه خواهید دید که چند فکر سرگردان در ذهن شما ایجاد می‌شود اما خالی شدن ذهن به آرامی پیش می‌رود. اول ممکن است که یک دقیقه احساس آرامش فکری کنید. اما در حالی که تمرین را ادامه می‌دهید طول حالت ماندن در وضع بی‌تفکر اضافه می‌گردد. اکنون در این مرحله به تمرین ادامه داده و این حالت را برای ۱ دقیقه حفظ نمایید. سپس به آرامی و با اطمینان مدت را به ۱۵

دقیقه افزایش دهید.

وقتی که ذهن از همهٔ افکار کاملاً آزاد شد و بدن شما بدون حرکت ماند، به یک انفعال واقعی دست می‌یابید. این حالت را که شبیه مرگ در زندگی است شاواسادهانا[1] می‌نامند. در همان زمان نوع خاصی انرژی در طول بدن شما حرکت می‌کند.

تمرین دوم ـ پرانایاما:

این تمرین بایستی فقط پس از اینکه تمرین اول انجام شد شروع گردد.

به پشت بخوابید و پاها و دستهایتان را دراز کرده به حالت آزاد رها کنید و ذهن خود را به کلی از تفکر خالی نمایید. لبهایتان را ببندید و تنفس عمیق را از بینی انجام دهید. اکنون لبها را غنچه کرده و هوای دمیده به درون را به آرامی بیرون دهید. در حین این کار یک صدای سوت مانند شنیده می‌شود.

بایستی مطمئن باشید که فقط از طریق یک سوراخ بینی تنفس می‌کنید و در این حالت دهان باید بسته بماند. وقتی که می‌خواهید بازدم را انجام دهید سوراخ بینی بسته باشد و هوا فقط از طریق دهان بیرون آید.

نخست شخص باید این تمرین را ۲ تا۳ دقیقه انجام دهد. سپس باید به طول تمرینات بیفزاید و آن را تا ۱۵ دقیقه افزایش دهد. بدان صورت که شخص باید تنفس عمیق کند و سپس هوا را حدود ۳ الی ۴ دقیقه در ریه نگه‌دارد و به تدریج آن را آزاد سازد.

بایستی به این امر توجه داشت که اساس پرانایاما ظرفیت شخص برای حبس تنفس در ریه‌ها است. به تدریج و در طول مدتی طولانی سادهاک باید مدت

---

۱. شاوا: نعش مرده.

تمرین و حبس نفس را اضافه کند. در هیچ حالتی نباید عجله کرد زیرا که عجله در این مورد به خطر مرگباری می‌انجامد[۱].

تمرین سوم ـ پرانایاما:

نخست ساداک باید تمرینات ۱ و ۲ را با موفقیت انجام دهد. او بایستی واقعیت یک ذهن آزاد را برای خود حاصل کرده باشد. او همچنین باید ظرفیت خارق‌العاده‌ای برای حبس تنفس در مدتی طولانی کسب نماید. وقتی که او نفسش را نگه می‌دارد. بایستی تصور کند که پران‌شاکتی که او حاصل کرده در درونش به سوی سررفته و در شانه‌ها، چشمها، گردن، قلب، ناف و پاها گردش می‌نماید. او بایستی احساس کند که پران‌شاکتی در هر عضو خاص در جریان است باید آن را به اعضای دیگر هم سرایت دهد.

شخص وقتی ابتدا نفس را حبس می‌کند باید قادر باشد که به خود تلقین کند که گردش پران‌شاکتی فقط در بعضی اعضا انجام شود. بعداً وقتی که تمرین ادامه می‌یابد شخص توانایی دارد که آن را در اعضای بیشتری حرکت دهد. بنابراین سادهاک باید تمرین خود را افزوده و آن را به نقطه‌ای برساند که پران‌شاکتی در یک مرحله به همهٔ بدن جریان یابد.

سادهاک احساس خواهد که عضوی که در آن مقدار زیادتری پران‌شاکتی هست به نوعی احساس خاص دست می‌یابد که نشانه تسلط شاکتی در آن عضو است. در واقع احساس مذکور چیزی جز گردش سریع پران‌شاکتی نیست.

---

۱. مترجم: حبس تنفس به مدت طولانی باعث ترکیدن کیسه‌های هوایی ریه می‌گردد و در نتیجه باعث بیماریهای ریوی از جمله برونشیت و ... می‌گردد. بنابراین باید تمرینات حبس تنفس را از زمانهای کوتاه مثلاً ۱۵ ثانیه شروع کنید و به تدریج به زمان حبس بیفزایید. رجوع شود به کتاب هیپنوتیزم رمز خودکاوی و خودسازی.

تمرین چهارم ـ تنفس «پرانایاما»

شاکتی چاکرا

تنها زمانی که شخص احساس کند که بدن با پران‌شاکتی حاصل از پرانایاما اشباع شده می‌تواند به تمرین شاکتی‌چاکرا دست زند. یادآوری می‌شود که «شاکتی چاکرا» در چشمان سادهاک نیروی مغناطیسی به وجود می‌آورد. علاوه بر این به تمرکز او کمک می‌کند.

اتاقی خلوت با هوای خوب و نور مناسب انتخاب کنید. طرحی از شاکتی چاکرا بکشید. این طرح را در آمریکا به صورتی و در یونان به شکل دیگری می‌کشند اما قدرت همه آنها تقریباً یکسان است. شاکتی چاکرا را کاملاً به رنگ سیاه بر روی کاغذ کلفت و سفید بکشید. آن را روی دیوار هم سطح چشمان نصب کنید. اکنون روی یک بالش ضخیم حداقل نیم متر دورتر از آن روبروی طرح بنشینید. چشمها را روی طرح مذکور دوخته و نگاه خیره‌ای به طرح بیندازید.

فقط زمانی که احساس شادابی و سلامتی می‌کنید باید به این تمرین روی آورید به هنگام تمرین نباید خسته یا نگران و مضطرب باشید بلکه لازم است کاملاً سر حال باشید.

در حالی که بر روی بالش نشسته‌اید دستها و پاهایتان را آزاد و راحت رها کرده، سعی کنید تصور نمایید که بر روی امواج دریا با سبکی و آرامی شناورید. یقین حاصل کنید که هیچ فکری به ذهنتان هجوم نمی‌آورد. چشمان خود را ثابت نگاهدارید و با نگاه خیره‌ای به طرح نظر افکنید.

سادهاک باید به این تمرین بدون پلک زدن ادامه دهد. هر چه بیشتر به طرح خیره شوید بهتر است. طول مدت تمرین به تدریج باید افزوده شود، وقتی که چشمها آب آورد، بهتر است تمرین را رها کنید و روز بعد ادامه دهید. م

همچنان که به تمرین ادامه می‌دهید شما باید در روح خود احساس کنید که چشمهای شما دارد نیرومند می‌شود و ذهن شما از اندیشه رها می‌گردد.

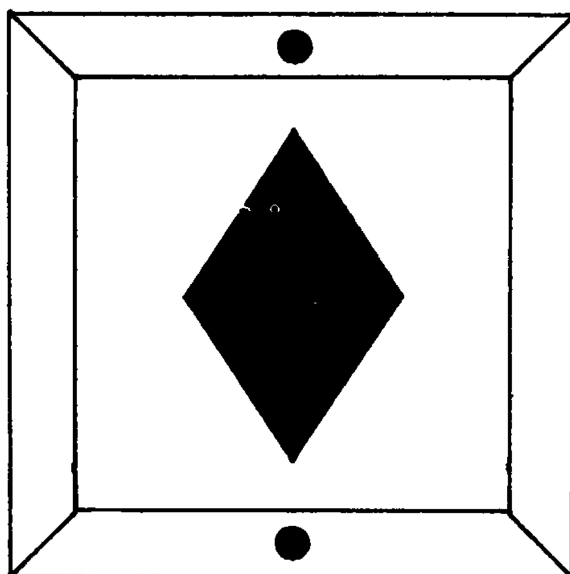
بعد از چند روز تمرین مداوم سادهاک احساس می‌کند که نوعی نیرو در چشمهایش به وجود آمده است. او به کمک این انرژی می‌تواند در عرض چند دقیقه شخصی را هیپنوتیزم کند.

پس از چند روز تمرین مداوم، به نظر می‌رسد که «شاکتی‌چاکرا» دارد از محل خود حرکت می‌کند. ممکن است به نظر بیاید که به سمت بالا یا پایین و یا راست و چپ تکان می‌خورد. همچنان که احساس شود «شاکتی‌چاکرا» دارد جای خود تکان می‌خورد سادهاک باید به آن یک نگاه ثابت بیفکند به گونه‌ای که آن را به جای اول برگرداند.

پس از مدتی سادهاک در «شاکتی چاکرا» چند تصویر زیبا یا وحشتناک می‌بیند. این بدان معنا است که او تمرکز لازم را به دست آورده و در جهت صحیح پیش می‌رود. همچنان که به تمرین ادامه می‌دهد ممکن است ۲ یا ۳ چاکرا را در شاکتی چاکرا مشاهده کند. که خود نشانه موفقیت است.

ممکن است در «شاکتی چاکرا» مناظر کوهستان، رودخانه، دشت و صحرا را ببینید. ممکن است که این مناظر را قبلاً دیده باشید، یا اینکه صحنه‌ها و تصاویر ناشناخته باشند. آن مناظر ناآشنا سابقاً بر روی زمین وجود داشته است ولی شما آنها را ندیده‌اید. ممکن است در کمال حیرت و تعجب، روزی آنها را ببینید.

مناظری که شما در شاکتی چاکرا می‌بینید بخشی از گذشته یا آینده شما است که شاید روزی ببینید. چنان منظره‌هایی که در «شاکتی چاکرا» مشاهده می‌کنید نشانه این است که قدرت تمرکز شما دارد افزوده می‌شود.



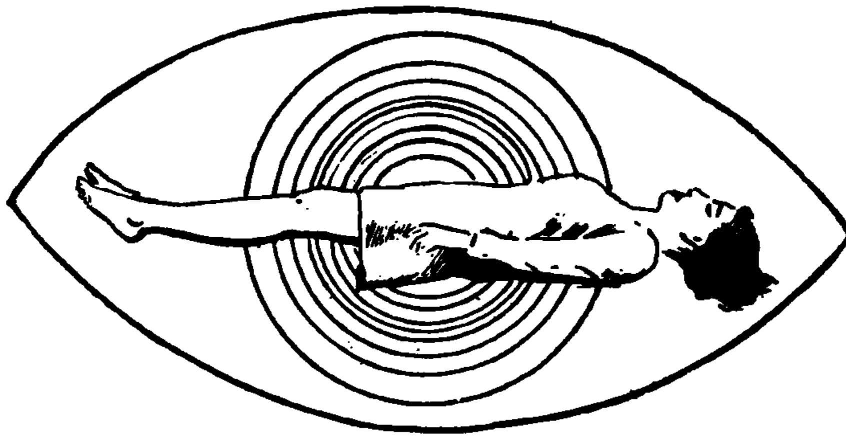
شاکتی چاکرا ـ مدل یونانی

بعد از چند روز تمرین مداوم شما به راحتی تصاویر و مناظر مختلفی را در شاکتی چاکرا می‌بینید، در این مرحله شما باید کنترلی بر آنچه در شاکتی‌چاکرا مشاهده می‌کنید اعمال نمایید. بدان معنی که سعی کنید آنچه که دوست دارید از آن آگاهی داشته باشید به راحتی آن را ببینید مثلاً شما در جای دیگری هستید و دوست دارید بدانید که در اتاق خوابتان چه کسی نشسته است یا اینکه همسر یا مادرتان در آن لحظه در منزل چه می‌کند؟ پس از مدتی تمرین ثابت «شاکتی‌چاکرا» به راحتی می‌توانید منظره مورد نظر خود را در شاکتی‌چاکرا

مشاهده کنید و شاید حتی صدای آنها را هم بشنوید[۱].

این تمرینات حس روشن‌بینی شما را به طور معجزه‌آسایی تقویت می‌کند به طوری که به راحتی قادر خواهید بود گذشته و آینده خود و دیگران را در شاکتی‌چاکرا ببینید.

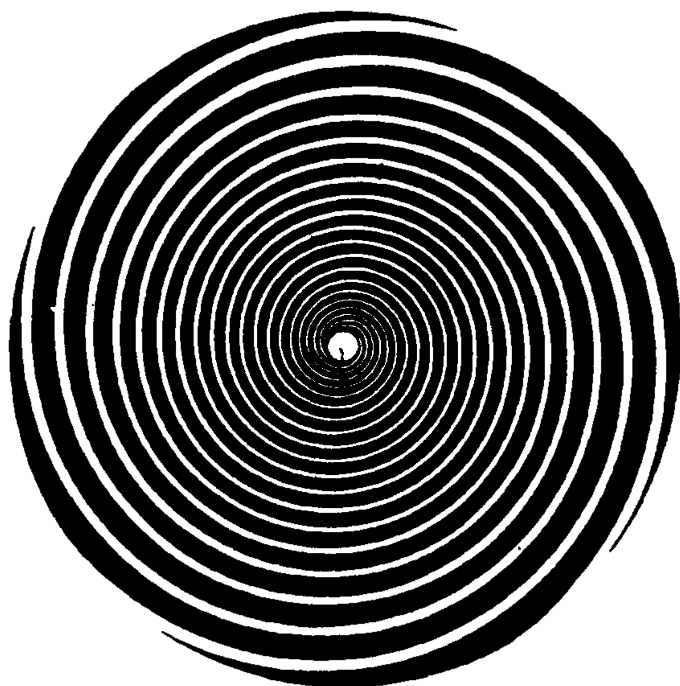
تمرین دائمی شاکتی چاکرا چشمان شما را سرشار از نیروی هیپنوتیکی می‌کند. با نگاهی گیرا و جذاب می‌توانید بر هر کسی غلبه کنید و هر چیزی را که از او بخواهید برایتان انجام دهد به شرط آنکه با اصول زندگی او تناقضی نداشته باشد. برای آزمودن خود بهتر است تمرینات زیر را انجام دهید:



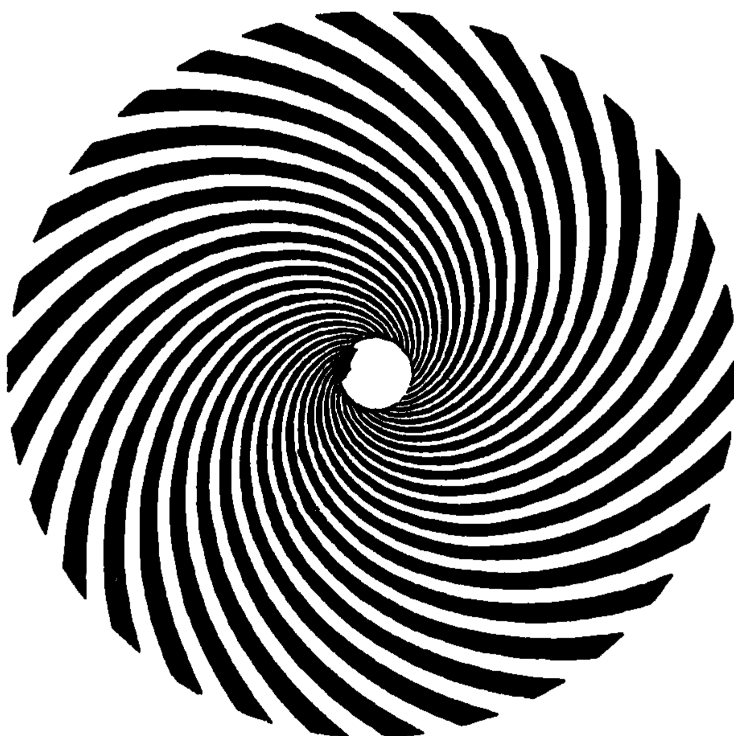
۱. مترجم: تمرینات «شاکتی‌چاکرا» حس روشن‌بینی شما را به طور معجزه‌آسا تقویت می‌کند به طوری که به راحتی قادر خواهید بود گذشته و آینده خود و دیگران را در شاکتی‌چاکرا ببینید. من این تمرینات را با صدها نفر انجام داده‌ام به طور شگفت‌انگیز توانسته‌اند خاطرات مدفون شده در ضمیر ناخودآگاه را به یاد آورند و به روشنی آینده خود را ببینند.

توجه داشته باشید بسیاری از حوادث آینده ممکن است برای شما ناخوشایند باشد مثلاً اگر بدانید فلان روز زندگی را بدرود می‌گویید دچار یأس و ناامیدی خواهید شد و تا تاریخ وقوع حادثه دیگر زندگی نخواهید کرد. بنابراین قبل از شروع تمرین با «شاکتی‌چاکرا» این جمله را هفت بار تکرار خواهید کرد «من حوادث و وقایع تلخ و ناگوار آینده را مشاهده نمی‌کنم و تنها مایل هستم روزهای خوب زندگیم را ببینم».

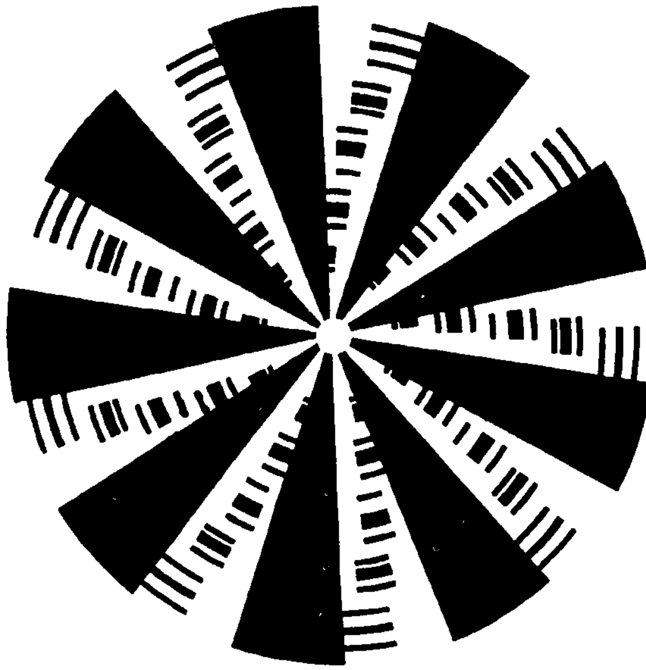
از این روش می‌توان برای کشف جرایم و دزدها استفاده کرد همانند «آیینه‌بینی» که در ایران بسیار متداول است.



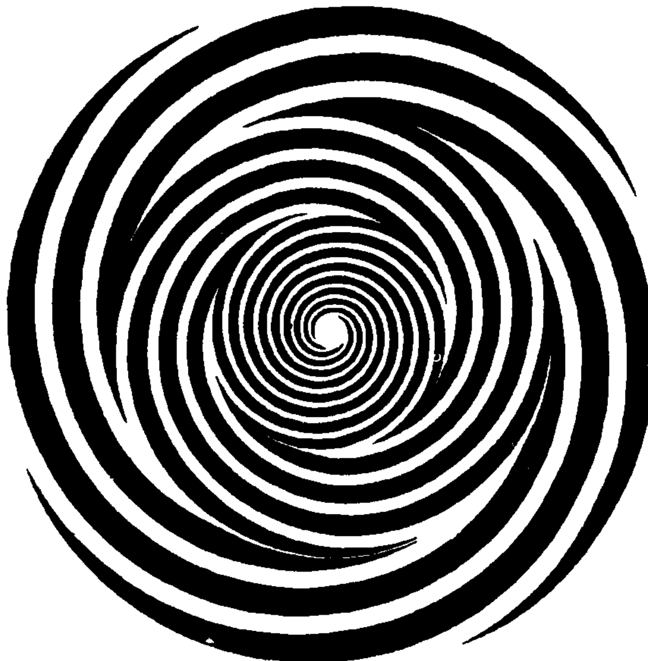
شاکتی چاکرا ـ مدل امریکایی



شاکتی چاکرا ـ مدل لگاریتمی



شاکتی چاکرا ـ مدل "گوستاو فچلر" فیزیکدان
و روانشناس آلمان



شاکتی چاکرا ـ مدل نیکوس کازانتزاکیس

۱. همچنان که قدم می‌زنید چشمها را روی گردن شخصی که پیش روی شما راه می‌رود متمرکز کنید، سپس تصور کنید که شخص مذکور به طرف شما برمی‌گردد. تعجب می‌کنید که آن شخص مطابق میل شما به عقب برمی‌گردد و نگاه می‌کند.

۲. تصور کنید که شما در یک کنفرانس یا مهمانی حضور دارید و شخصی ـ مرد یا زن ـ درست مقابل شما است و پشت گردنش به سوی شما است. اکنون نگاه خود را به گردن وی بدوزید و طوری به خود القا کنید که احساس کنید که به شما نگاه می‌کند با کمال تعجب مشاهده می‌کنید که آن شخص مطابق میل شما رفتار کند.

۳. از شخصی بخواهید که دستمالی را دور دستش بپیچد یا دستمالی را در مشت گرفته دستش را زیر میز یا در جیب پنهان کند. سپس به دست او نگاه کنید و به او القاء کنید که کف دستش داغ می‌شود. خواهید دید که آن شخص احساس داغ بودن در کف دست خود خواهد نمود.

۴. از دوستی بخواهید که پشت دستش را روی میز بگذارد. به کف دست او خیره شده و القاء کنید که دست وی خود به خود بالا خواهد آمد، به او بگویید که دستش حتی علیرغم میل او بالا می‌آید. او تعجب خواهد کرد که علیرغم میل خودش دستش بالا آمده و در هوا شناور می‌ماند.

باید روی همهٔ این تمرینات ممارست داشت. شخص در ابتدای کار به خاطر عدم موفقیتش نباید ناامید شود او مسلماً با ادامهٔ تمرینات موفق می‌گردد.

نور در شاکتی چاکرا

پس از تمرین مداوم در طول زمان، سادهاک به تجربهٔ جالبی می‌رسد. او در اطراف «شاکتی‌چاکرا» یک شعاع نازک از نور طلائی رنگی می‌بیند. به تدریج نور طلائی پخش شده و به نظر می‌رسد که تمام شاکتی‌چاکرا این نور را باز می‌تاباند.

شخص باید به این تمرین ادامه دهد. در یک مرحله می‌بیند که نور طلائی به نوری آبی رنگ مبدل می‌شود و پس از مدتی نور آبی به نور سبز رنگی تبدیل می‌گردد. سپس نور سبز به نور خورشید شباهت می‌یابد. و چنان می‌شود که تمام شاکتی‌چاکرا با درخشندگی خورشید می‌درخشد. در واقع چاکرا تغییر نمی‌کند به خورشید تبدیل نمی‌شود بلکه این چشمان شما است که با نوری مثل خورشید می‌درخشد و این پرتو است که در شاکتی چاکرا انعکاس می‌یابد و همچنان در کنش و واکنش با چشمان شما قرار می‌گیرد. در عین حال چشمان شما آن چنان براق می‌گردد که به هر کجا بنگرید مثل مشعلی روشن می‌شود. در یک معنا این تمرین موجب تولید نوعی برق خاص در چشمان می‌گردد. برای حفظ این نور در چشمها سادهاک باید نکات زیر را مورد نظر قرار دهد:

۱. غذاهای غیرگیاهی، سس، نوشیدنی سنگین و غذاهای تولید کننده اسید مصرف نکنید.

۲. کنترل کاملی روی ذهن خود اعمال کنید. احساساتی مانند خشم، غرور، تنفر باید کنترل شوند.

۳. لازم است که قبل از انجام هرکاری خوب فکر کنید تا بعداً پشیمان نشوید.

۴. خود را وارد فعالیت‌های ممنوعه از لحاظ دینی و اخلاقی نکنید.

۵. از انجام کارهای بچه‌گانه مثل تکان دادن پاها، بازی با انگشتان، ناخن جویدن و غیره خودداری کنید.

۶. بدن سالم و پاکیزه‌ای داشته باشید و ذهن خالی از هر نوع آلودگی و بدون تشویش و نگرانی شما را شاداب و سرزنده نگاه می‌دارد.

۷. درباره مسایل جزیی خود را ناراحت نکنید و همچنین بی‌جهت شوخی و خنده نکنید. شما باید ذهن خود را کاملاً کنترل کنید.

۸. به چیزهای پر زرق و برق علاقه نشان ندهید.

چاکرای چهارم : آناهاتا (آنهاد)



شاکتی چاکرا را دائماً تمرین کنید. پس از مدتی تمرین آهسته شروع به تصور یک خدای زیبای نشسته در وسط چاکرا نمایید. اکنون در ذهن خود آرزو کنید که شما نیز بتوانید چنان زیبا، پرشکوه و مؤثر به مانند خدای چاکرا جلوه کنید. همچنان که مدتی این تمرین را ادامه می‌دهید تغییر قابل ملاحظه‌ای درون خود را می‌بینید.

نیروی هیپنوتیکی در چشمها

همچنان که پیشتر گفته شد تمرین دائمی چاکرا به چشمان شما نوعی نیروی مغناطیسی می‌بخشد. به زودی شما بسیار محبوب شده و دوستان زیادی در اطرافتان حلقه می‌زنند.

زمانی که در جمعی حضور دارید به گردن ۱۵ تا ۲۰ نفر خیره شوید و تصور کنید که آنها به سوی شما نگاه می‌کنند. بعد از اینکه مدتی به پشت گردنشان خیره شدید نه فقط یکی بلکه همهٔ آنها به شما نگاه می‌کنند.

هر وقت با کسی صحبت می‌کنید عمیقاً در چشمهایش نگاه کنید. وقتی که دستش را می‌گیرید بهتر است آن را خوب فشار دهید. نگذارید او دست شما را فشار دهد. صدای شما باید موزون و شیرین باشد.

هشت اندرز فوق را به خاطر بسپارید و به مرحله عمل درآورید تا این که نیروی هیپنوتیکی چشمان شما به طور معجزه آسایی تقویت گردد.

فواید تنفس پرانا:

مرتاضان هند عقیده دارند که در هوا غیر از اکسیژن، ازت و سایر گازهای مادی، ذرات دیگری به نام «پرانا» و «اثیر» وجود دارد. موجودیت جهان به این دو عنصر بستگی دارد.

حال ممکن است شما خواننده گرامی فلسفه پرانا و اثیر را با دیده شک

بنگرید، و این حق شما است که صد در صد این فلسفه را قبول نداشته باشید. و اگر تنفس پرانا را انجام دهید فواید آن را حاصل خواهید کرد.

فواید «پرانا» عبارتند از:

۱ - ایجاد تمرکز فکر: تمرکز روی تنفس با پرانای هوا، باعث ایجاد تمرکز فکر می‌شود.

۲ ـ انجام متابولیسم (سوخت و ساز) به طور کامل: در تنفس پرانا دم و بازدم به طور کامل صورت می‌گیرد و به دلیل رسیدن اکسیژن کافی به سلولها، متابولیسم به طور کامل انجام می‌گیرد.

۳ ـ اثر تلقینی: تنفس پرانا اثر تلقینی بسیار قوی دارد زیرا در دم تصور می‌کنید که پرانا انرژی هستی وارد بدن می‌شود و در بازدم تمام ناراحتیها را از بین می‌برد.

۴ ـ ایجاد ریلاکس: تنفس پرانا باعث رفع انقباض عضلات تمام بدن و در نتیجه در تمام اعضاء بدن ریلاکس ایجاد می‌شود.

در تمام روز دائماً فکر شما باید متوجه پرانای موجود در هوا باشد. از صبح تا عصر در هر جا و در هر مکان، به جای تنفس معمولی، نفس پرانا بکشید.

فصل پنجم

تراتک

«هاتایوگاپرادی پیگا» که صاحب‌نظر برجسته و اصیلی در مورد «هاتایوگا» به شمار می‌آید، تراتک را عملی از اعمال ششگانهٔ یک مرتاض می‌داند. او عقیده دارد: برای کسب کمال و عروج، لازم است که شخص در زندگی بدنش را به طور کلی از لحاظ فیزیکی تمیز و پاک نگاهدارد. پرانایاما چنین خلوصی را ممکن می‌سازد ولی مدت زیادی طول می‌کشد. بنابراین، این شخص صاحب‌نظر روشهای زیر را برای دور کردن از آلودگیها از جسم فیزیکی انسانی پیشنهاد می‌نماید:

***۱. واستی:** در این تکنیک شخص آب را از درون مقعد به درون شکم کشیده و با آن روده‌های بزرگ و بقیه قسمتها را پاک می‌نماید. این روش همان تنقیه با آب خالص می‌باشد.*

***۲. دهاوتی:** یک نوار پارچه‌ای حداقل ۵ متری و به عرض ۳۰ سانت را خیس کرده و آن را به درون دهان می‌برند و می‌بلعند این کار لولهٔ مری و راههای تغذیه*

را تمیز می‌نماید.

۳. ناولی: روش ماساژ دادن و تقویت اعضای شکمی است. شخص در یک حالت نشسته به نام «یادماسانا» قرار گرفته و نوعی پرانایاما را انجام می‌دهد که توسط نیروی اراده صرف می‌تواند ناف خود را از چپ به راست و بر عکس حرکت دهد.

۴. نتی: کشیدن آب به درون یک سوراخ بینی و خروج آن از بینی و دهان، تمیزی راههای تنفسی را تضمین می‌کند[1]*. روش دیگر استفاده از نوار کتانی است. نوار کتانی را از درون یک سوراخ بینی وارد کرده و آن را از دهان خارج نمایید این کار از هر گونه سرفه جلوگیری می‌کند.*

۵. کاپالاگاتی: یک سری اعمال پرانایاما برای خلوص بخشیدن به قسمت پیشین مغز است.

۶. تراتک: فرآیند تمرکز نگاه بر یک نقطه یا شعله بدون پلک زدن. این کار نور چشم را افزوده و قدرت تمرکز را اضافه می‌نماید.

از ۶ تکنیک گفته شده، تراتک از همه مهمتر است. زیرا که تمرکز چشم را میسر کرده و ذهن را آزاد می‌نماید. یک بار که چشمها بسته شود تمرکز سریعتر و

---

۱. مترجم: از آب خالص و ترجیحاً از سرم فیزیولوژیکی استفاده کنید. برای تهیه این سرم آب را کاملاً بجوشانید. سپس به ازای هر لیوان آب جوشیده، یک قاشق چایخوری سر خالی نمک به آن اضافه کنید. و نمک را خوب در آب حل کنید و سپس در شیشه بریزید و هر گاه به دستشویی می‌روید این سرم را در کف دست خود بریزید و در حالی که یک سوراخ بینی توسط انگشت دست دیگر کاملاً مسدود شده با فشار، آب را بالا بکشید تا سرم وارد سینوسهای صورت و پیشانی گردد و سپس انگشت را از روی سوراخ بینی برداشته و خود را آزاد بگذارید تا ترشحات عفونی سینوسها و گرد و غبار جمع شده در حفرات بینی کاملاً تخلیه گردد. و بهتر است که آب با شدت و سرعت به طرف بالا کشیده شود چون با چند عطسه پی‌درپی مجاری تنفسی شما کاملاً پاک می‌گردد. عفونتهای سینوسهای شما تخلیه می‌گردد و بعد از دو هفته به راحتی تنفس خواهید کرد و دید چشمهای شما بهتر می‌شود و از شر سردردهای ناشی از سینوزیت خلاصی می‌یابید.

قطعی‌تری دست می‌دهد.

در معنای واقعی کلمه، تمرینات تراتک یکی از شرایط اصلی و مهم هیپنوتیزم است، زیرا باعث افزایش نیروی هیپنوتیکی در چشم می‌گردد.

به کمک نیروی هیپنوتیکی چشمها است که شخص می‌تواند دیگران را هیپنوتیزم کند بنابراین این تمرین غیر قابل چشم‌پوشی است. تمرین مداوم تراتک موجب موفقیت ما در دهیانا سادهانا[1] می‌شود. فقط با غلبه بر نفس است که شخص می‌تواند وارد ذهن دیگران شده و به آنچه که در ذهن آنان می‌گذرد یقین حاصل کند. شخص می‌تواند اشیاء دور و نزدیک را از نزدیک مشاهده کند. با قدرت نگاه می‌تواند حیوانات وحشی را زیر سلطه درآورد. همچنین چراغ را روشن و خاموش کند و اشیاء روی میز را بدون لمس تکان بدهد[2].

تراتک مانع بیماری چشم شده و سستی و تنبلی را از بین برده و قدرت تمرکز را افزایش می‌دهد.

انواع تراتک

به طور کلی ۳ نوع تراتک وجود دارد:

تراتک نزدیک:

الف: در حالت «سوک هاسانا[3]» نشسته و در حالی که سر کاملاً ثابت و بی‌حرکت است چشمها را به بالا، پایین و چپ و راست و بلعکس حرکت

---

۱. دهیانا سادهانا: خلسه.

۲. تأثیر گذاری روی اشیاء به وسیله امواج مغزی را تله‌کینزی تعریف کرده‌اند. با تمرینات تراتک شخص می‌تواند نیرو یا حس تله‌کینزی را در درون خود بیدار و شکوفا کند.

۳. سوک هاسانا همان چهار زانو نشستن است. با این ترتیب که پای راست زیر ران چپ و پای چپ زیر ران راست قرار می‌گیرد. ستون فقرات کمری، پشتی و گردنی در یک راستا قرار می‌گیرند. سر عمود بر بدن قرار دارد.

می‌دهیم[1].

ب: یک بت یا یک سنگ سفید گرد در فاصله نیم‌متری قرار داده و نگاه خیره‌ای به حالت آگاهی عمیق و بدون خدشه بدان بیندازید و می‌توانید به جای این دو از هر شیء دیگری استفاده کنید. مثلاً نور شمع، نوک بینی، یک تکه پارچه، آتش، انعکاس آتش که منظور همان پرتوهای اطراف شعله یا شمع است.

شما باید نگاه خیره خود را تا زمانی که اشک از چشم شما سرازیر شود روی آن شیء نگهدارید و در این مدت نباید پلک بزنید. همچنان که اشک در چشمانتان جمع می‌شود باید چشمها را ببندید تا کمی استراحت کند. دوباره تمرین را ادامه دهید. بهتر است مدت تمرین را طولانی کنید. در روز دوم این تمرین را باید به مدت بیشتری از زمان قبلی ادامه دهید. وقتی که در تثبیت نگاه روی شعله چراغ یا شعله شمع بدون پلک زدن موفق شدید، بایستی تمرکز را روی بینی خود به عنوان شیء بعدی آغاز نمایید. تمرین طولانی با تمرکز روی نوک بینی مشکل است ولی در عین حال فواید بسیار زیادی دارد.

تراتک دور:

پس از کسب تمرین کافی روی «تراتک نزدیک» باید توجه را به یک نقطه دور مثل قله کوه یا نوک درخت متمرکز کرد. نوک گنبد معبّد را نیز می‌توان برای این کار انتخاب کرد.

پس از تمرین مداوم و مرتب می‌توان تمرین را با نگاه به ماه تکمیل کرد سپس به ستارگان پرداخت و دست آخر خورشید را به عنوان تمرکز برگزید.

---

۱. تمرینات تراتک دور به طور معجزه‌آسا عضلات چشم شما را تقویت می‌کند و به طوری که بینایی شما به طور ملموس بهبود می‌یابد. تعدادی از دانشجویان عینکی من در عرض کمتر از یک سال با تمرینات مداوم توانستند نزدیک‌بینی و دوربینی و حتی در مواردی آستیگمات چشم خود را کاملاً برطرف نمایند.

ابتدا وقتی که بخواهید نگاهتان را روی خورشید متمرکز سازید به طور کلی ناموفق خواهید بود. بنابراین باید تمرکز را روی خورشید در آب و سپس در آینه انجام داد. سرانجام باید مستقیم به خورشید نگاه کرد. اگر بتوانید به مدت ۳۲ دقیقه کامل روی خورشید متمرکز شوید معلوم می‌شود که به نیروی الهی دست یافته‌اید.

تراتک درونی:

تمرینات «تراتک نزدیک» و «تراتک دور» با اشیاء خارجی سر و کار داشت. در مورد«تراتک درونی» باید چشمها را بست و تمرین را با کمک نیروی اراده قوی انجام داد.

شخص بایستی چشمها را روی فاصله میان دو ابرو ثابت متمرکز کند. ابتدا کاملاً گیج می‌شود ولی همچنان که به این کار ادامه می‌دهد کم‌کم ۳ یا ۵ یا ۷ نقطه آبی یا زرد رنگ می‌بیند. بعد از مدتی نقطه‌ها ناپدید می‌شوند و در مقابل، یک چشم که می‌درخشد ظاهر می‌گردد[1]. ابتدا آن چشم متحرک و در حال پلک زدن به نظر می‌رسد. ممکن است در پرتو آن چشم، خورشید، ماه و ستارگان را مشاهده کند. بعد از مدتی «چشم سوم» در آسمان به رنگ آبی لاجوردی دیده می‌شود.سپس او یک مثلث می‌بیند با نقاطی که در مرکز آن به سوی خارج پراکنده می‌گردند. حتی نقطه‌ها پس از مدتی ناپدید شده و همهٔ تصویر، کامل به نظر می‌آید. برخی مسایل و اصول مهم است که باید در نظر داشت. طول مدت تراتک را باید کم‌کم افزود. برای به دست آوردن موفقیت در هر تراتک باید شخص مدت ۳۲ دقیقه بدون پلک زدن این کار را انجام دهد.

---

۱. مترجم: مرتاضان عقیده دارند که در فاصله بین دو ابرو یک چاکرا وجود دارد. که بیداری این «چاکرا» سبب شکوفا شدن حس تله‌پاتی می‌گردد. که به این چاکرا «چشم سوم» می‌گویند.

اگر چشمها آب بیاورد یا خسته شود باید تمرین را کنار گذاشت و مدتی چشمها را بسته و استراحت نمود.

تراتک درونی را باید در حالت «سوک هاسانا» یا «پادماسانا [۱]» انجام داد.

تذکرهای مهم:

کسی که تمرین تراتک می‌کند باید از هر گونه سم و آلودگی مثل الکل، سیگار و غیره دور باشد. اشخاصی که دچار بیماری قلبی یا سل یا جذام یا سوزاک هستند نباید تراتک را تمرین کنند و همین‌طور اشخاصی که دید چشم خوبی ندارند [۲].

تمرین کننده باید شخصیت اخلاقی خوبی داشته باشد و بتواند احساساتی مثل خشم، کینه و... و عواطف و غرایز از جمله سکس و غیره را کنترل کند.

گفته شد در حالت نشستن در تمرینات تراتک حالت «پادماسانا» است. بنابراین باید در مواقع بیکاری به حالت پادماسانا بنشینند تا در هنگام تمرینات دچار خستگی و گرفتگی عضلات نشوید.

محل تمرینات نباید خیلی تاریک یا خیلی روشن باشد. درست بعد از انجام مراسم صبحگاهی باید تمرینات را آغاز نمود.

شخص هنگام تمرینات باید لباس آزادی به تن کند و اگر در طول تمرینات چشمها آب بیاورد باید آنها را بسته و مدت زیادی استراحت نمود.

---

۱. پادماسانا: نشستن به حالت چهار زانو به طوری که پشت پای راست روی ران چپ و پشت پای چپ روی ران راست و هر دو کف پا به طرف بالا است. که بعضی از مکاتب هندی به «پادماسانا» نشستن به حالت لوتوس نیز می‌گویند.

۲. مترجم: اشخاصی که نمره عینک آنها بالای پنج (دوربین یا نزدیک‌بین) است و یا دچار بیماری چشمی، مثل تراخم، آب مروارید، آب سیاه یا انحراف چشمها و غیره هستند، تمرینات تراتک را نباید انجام بدهند.

سالک یا مرید در مورد غذا باید قانع باشد و غذای سبکی او را راضی کند.[۱]

تقسیمات دیگر تراتک:

شخص تنها از داشتن علم کامل به تراتک موفق می‌شود تا تمرینات را انجام دهد. ما قبلاً به خواننده عزیز توضیح دادیم که ۳ نوع تراتک وجود دارد:

---

۱. مترجم: بارها دانشجویان در مورد ریاضت سئوال کرده‌اند. و بسیاری از مردم علاقمند هستند که نیروی نهفته در وجودشان را شکوفا کنند به دلیل موضوع ریاضت که در کتابهای مختلف، زیاد به آن بها داده‌اند، حتی شجاعت امتحان کردن را به خود نمی‌دهند. در بین سلولهای بدن هر جاندار یک جریان الکتریکی اثبات شده وجود دارد و اگر این جریان الکتریکی تقویت و همسو شود تبدیل به جریان الکتریکی موازی قدرت‌مند می‌شود که به راحتی قادر است کار فیزیکی انجام دهد. به طوری که می‌توان با تمرکز به یک شیء آن را حرکت داد. دانشمندان انجمن متافیزیک که محل آن در «لس آنجلس امریکا» است و اکثریت اعضای آن را دکترهای فیزیک تشکیل داده‌اند به آن عقیده دارند و حتی به اثبات رسانده‌اند که اگر شخصی به مدت یک دقیقه به انهدام یک ساختمان یک طبقه فکر کند و تمرکز به انهدام آن بدهد، آن ساختمان خراب خواهد شد و تبدیل به ویرانه‌ای می‌شود حال چرا ما نمی‌توانیم این کار را انجام دهیم. به دو دلیل مهم است. اولاً تمرکز لازم را نداریم ثانیاً انرژی الکتریکی تولید شده در بدن ما بسیار ضعیف است. و چرا نمی‌توانیم تمرکز فکر لازم را ایجاد کنیم؟ پاسخ این سئوال در فصل گذشته داده شده است. چرا انرژی الکتریکی بدن ما ضعیف است؟ اعمالی که ما در طول روز انجام می‌دهیم به صرف تلف شدن مقداری انرژی صورت می‌گیرد، برای مثال: صوت، انرژی مکانیکی است، پس با صحبت کردن صرف انرژی می‌کنیم، غذا می‌خوریم، یک مقدار انرژی صرف جویدن و بلع آن می‌کنیم و یک مقداری انرژی صرف هضم و جذب و دفع می‌کنیم. حالا اگر بجای یک بشقاب چلو خورش، چند عدد خرما و دانه‌های روغنی مثل پسته و بادام و... بخوریم چقدر انرژی بیشتری تولید و چقدر انرژی کمتر صرف جویدن، بلع و هضم و دفع می‌کنیم. پس می‌بینیم ریاضت در واقع ذخیره انرژی در بدن می‌باشد. به همین دلیل مرتاضان کم غذا می‌خورند و بیشتر از غذاهای کم حجم و پرانرژی استفاده می‌کنند و خیلی کم صحبت می‌کنند، و حتی راه نمیروند و غریزه جنسی خودشان را کنترل می‌کنند زیرا دفع ترشحات غدد جنسی در هم بستر شدن بیشترین انرژی را هدر می‌دهد. پس ریاضت دو بعد دارد، یک غلبه بر نفس اماره و دیگر حفظ انرژی تولید شده در بدن است.

ما مسلمانان رهرو پیامبران هستیم، باید هم زندگی مادی و هم زندگی معنوی داشته باشیم، بنابراین می‌توانیم غرایز خود را کنترل و در حد نیاز عاطفی و روانی و جسمی آن را ارضاء کنیم و به درجات عالی انسانیت نایل شویم.

۱. تراتک نزدیک

۲. تراتک دور

۳. تراتک درونی

«***تراتک نزدیک***» تقسیم می‌شود به :

۱. تراتک مجسمه

۲. تراتک نوک بینی

۳. تراتک نقطه سیاه

۴. تراتک شعله شمع یا نور چراغ

۵. تراتک آتش

۶. تراتک پرتوهای شمع یا چراغ یا آتش

«***تراتک دور***» که تقسیم شده به:

۱. تراتک مناظر: (نوک گنبد، قله کوه)

۲. تراتک ستارگان

۳. تراتک ماه

۴. تراتک غیر مستقیم خورشید

۵. تراتک مستقیم خورشید

«***تراتک درونی***» که تقسیم شده به:

۱. تراتک فاصله دو ابرو

«تقسیمات تراتک نزدیک»

الف. تراتک مجسمه:

یک مجسمه[1] به ارتفاع حدود ۸ تا ۱۰ سانتیمتر برداشته و در فاصله نیم متری قرار دهید. چشمان خود را به آن دوخته و تمرکز را آغاز کنید. اگر مجسمه در دسترس ندارید از یک عکس استفاده کنید ولی عکس نباید رنگی باشد.

وقتی که تصویر یا مجسمه را رو به روی خود قرار دادید. شروع به خیره شدن در چشمان او کنید. شما باید بدون کوچکترین انحراف مستقیماً به چشمان مورد نظر خیره شوید. شما نباید چشم خود را حرکت دهید مگر آنکه آب آورده باشد. در این مرحله برای مدتی چشمها را ببندید. در حالی که چشمهای شما بسته است سعی کنید تصویر عکس را در تصور مجسم کرده و تراتک را ادامه دهید. حداقل ۲۰ تا ۲۵ بار تصویر را در ذهن خود زنده کنید پس از چند روز تمرین شخص می‌تواند بدون کوچکترین ناراحتی فوراً تصویر مورد نظر را مجسم کند. ابتدا ممکن است تصویر ذهنی فقط یک دقیقه طول بکشد ولی به تدریج متوجه می‌شوید که مدت ماندن تصویر در ذهن افزوده می‌شود.

در ابتدای تمرینات، چشم باطن شما یا تصور بینایی شما بسیار چیزهای دیگر را علاوه بر تصویر مورد نظر مشاهده می‌نماید. ولی به تدریج تمرکز کامل روی تصویر مورد نظر حاصل می‌شود. کم‌کم این تمرکز موجب می‌شود که شخص، هر حادثه، چیز یا شخصی را بخواهد ببیند. برای دیدن منظره یا حادثه خاصی باید علاوه بر مجسمه یا عکس، تصویر آن شیء مورد نظر را هم در تراتک ملحوظ داشت و تا آنجا که می‌شود آنها را در تصور آورد.

این تمرین راه را برای گشودن چشم سوم هموار می‌سازد. چنان که شخص

---

۱. مترجم: شکل مجسمه هندی خاص در این مورد شیوا لینگا است. این کلمه به معنی سمبول اندام جنسی خدای شیوا است که یکی از ۳ خدای اصلی هندیان و رب‌النوع نابودی و نیستی است.

چشمها را می‌بندد و تراتک را بر روی مجسمهٔ رو به روی خود شروع می‌کند. مرحله باز شده چشم سوم آغاز می‌شود. توسط این تمرین گره عصبی مربوط به چشم سوم تقویت می‌گردد.

در تبت به جای تمرینات تراتک، مرسوم است که سوراخی در جمجمه ایجاد می‌کنند تا چشم سوم گشوده شود. ولی روش تراتک در این مورد بسیار مؤثرتر است.

ب. تراتک نور:

دومین تمرین تراتک نزدیک به نام تراتک نور مرسوم است. که از شمع استفاده می‌شود.[۱]

شما می‌توانید تمرین تراتک نور را زمانی شروع کنید که مطمئن باشید که می‌توانید روی تصویر قبلی ۳۲ دقیقه تمرکز کنید.[۲]

یک شمع بزرگ روشن کنید و آن را در اتاقی که از ذهنهای مهاجم به دور باشد قرار دهید. هیچ چیزی نباید شعله را خاموش کند. اتاق را تاریک کرده و روی یک آسانا حدود یک متر دورتر از شمع بنشیند. ارتفاع شعله دوخته و هیچ فکر دیگری نکنید. همچنان که با تمرین مداوم پیش می‌روید خواهید دید که نور شمع کم‌کم افزوده شده و درخشش می‌یابد. اگر باز هم ادامه دهید تصویر چهره‌های بسیاری را در نور موجود

---

۱. مترجم: از هر شمعی می‌توان استفاده کرد. ولی «انجمن متافزیک» پیشنهاد می‌کند که از شمع نسوز یا بدون اشک استفاده گردد. این شمعها استوانه‌ای شکل و به قطر ۱۰ سانتیمتر و به طول ۲۰ سانتیمتر می‌باشد.

۲. از خصوصیات خوب شمع نسوز این است که اولاً بدون دود است بنابراین سردرد ایجاد نمی‌کند و ثانیاً چون قطر آنها زیاد است اشک حاصل از سوختن در وسط شمع در کنار نخ شمع می‌ریزد بنابراین تمام نمی‌شود و طول آن ثابت است و این امر باعث می‌شود در طول تمرینات چشمها و سر ثابت بماند ولی اگر شمع بسوزد مجبور هستیم هنگام تمرین به دلیل کاهش طول شمع، سر و چشمها را پایین بیاوریم که خود باعث عدم تمرکز فکر می‌گردد.

خواهید دید. گاهی به محض یادآوردن شخصی تصویر او را هم فوراً خواهید دید. برای موفقیت کامل باید هر روز ۲۰ تا۲۵ دقیقه بدین تمرین بپردازید. در واقع شعله شمع همان آتش مینیاتوری است. به همین خاطر اگر این تمرین را ادامه دهید. چشمان شما نوعی درخشش آتشین خواهد یافت و چنان برقی خواهد زد که هیچ‌کس جرأت نگاه کردن به شما را نخواهد یافت و اگر به شما بنگرد خود را ضعیف و ناتوان خواهد یافت.



تراتک نور

متون هندو پر از داستانهای واقعی است که در آن «سادهوی» مربوط به پرنده‌ای که روی درخت نشسته بود نگاهی کرد و پرنده مرده به زمین افتاد. این همان آتشی است که از چشمانش می‌درخشید و ناگهان پرنده را سوزاند.

باید همواره از این نیرو برای مقاصد انسانی استفاده کرد.

پ. تراتک نوک بینی:

قبل از پرداختن به این تمرین باید کاملاً تمرین قبلی را به خوبی و منظم انجام داده باشید.

ابتدا این تمرین را با تمرکز چشمها روی نوک بینی خود انجام دهید. پس از موفقیت در انجام این تمرکز سعی کنید چشمها را در وسط دو ابرو ثابت نگاهدارید.

این تمرکز خستگی‌آور است و دچار سردرد خواهید شد و پلک چشمها به طور دردناکی خسته می‌شود. بنابراین باید تحمل داشت و تمرین را ادامه داد و ممکن است در طول یک روز یا یک ماه نتیجه حاصل شود و شاید که یک سال هم طول بکشد.

این تمرین که روی نقطه میانی دو ابرو انجام می‌شود به نام «تیکوتی» هم نامیده می‌شود که نام کوهی دارای ۳ قله در «دکان» است. اگر بتوانید این تمرین و تمرکز را تا ۳۲ دقیقه و بدون پلک زدن انجام دهید به دیده الهی دست می‌یابید. می‌توانید به خوبی به درون گذشته و آینده تاریک یا روشن خود نگاه کنید و همچنین می‌توانید به درون افکار و احساسات دیگران فرو رفته و حتی در برابر خود حوادثی که در فواصل دوردست رخ می‌دهد و جاهای عجیب و غریب را مشاهده کنید. همچنین به سادگی می‌توانید به مفهوم خداوند تمرکز کنید.

ت. «تراتک پارچه قرمز»

یک قطعه پارچه ابریشمی سرخ رنگ مربع شکل به طول و عرض ۱۵ سانتیمتر تهیه کنید و آن را روی مرکز یک قطعه پارچه سفید رنگ مربع شکل به طول و عرض یک متر اگر بزرگتر باشد خیلی بهتر است بدوزید و آن را روی دیوار نصب کنید، یک نقطه به رنگ سفید روی مرکز پارچه سرخ رسم کنید، اکنون چشمها را روی نقطه سفید بدوزید.

در حالت تمرین ذهن خود را به طور کلی کنترل نمایید. همچنان که روی نقطه سفید تمرکز دارید خواهید دید که پارچه سرخ به رنگ آبی در می‌آید و نقطه سفید می‌درخشد.

همچنان که تمرین را ادامه می‌دهید به یک تمرکز کامل دست می‌یابید به طوری که نقطه سفید با درخشش کاملی می‌درخشد و گاهی هم از دیده پنهان می‌شود. پارچه ابریشمی به طور کلی قرمز مشاهده می‌شود. بعد از مدتی نسبتاً طولانی رنگ قرمز پارچه مبدل به آبی می‌شود و همین نشانهٔ موفقیت شما است چون رنگ آبی نشانگر نور درونی شخص در حال تمرین است.

این تمرین ذهن درونی را با ذهن بیرونی در هم می‌آمیزد. در نتیجه بسیاری ایده‌های جالب در چشم ذهن آشکار می‌شود. با چشمان بسته می‌توان تصاویر «سادهو»ها و مرتاضان مشهور و مناظر رودها و کوهها را دید. این تمرین حافظه را به طور چشمگیر تقویت می‌نماید و از تنش می‌کاهد.[1] در این تمرین گذر زمان محسوس نیست، زمان ابعادش را از دست می‌دهد. برای مثال یک ساعت تمرین به نظر ۱۰ دقیقه می‌آید. برای احتراز از درد چشمها شخص نباید این تراتک را بیش از ۱۰ بار در روز انجام داد.

ث. «تراتک نقطه سیاه»

تراتک نقطه، نیاز به تمرین مداوم دارد. در پایان تمرین بهتر است که چشمها را با آب سرد بشویید. این کار خستگی را از میان می‌برد. تمرین در نور زیاد نباید انجام گیرد. بهترین زمان تمرین اول صبح است، اگر ضرورت دارد که تمرین در روز انجام گیرد بهتر است در اتاق در بسته‌ای باشد.

۱.مترجم: من این تمرین را به طور خاص برای افرادی که دچار تنش بوده‌اند تجربه کرده‌ام و در عرض یک ماه تنش آنها به طور کامل و معجزه‌آسا از بین رفته و سلامتی خاصل نمودند.

تمرین اول: یک نقطه سیاه روی یک کاغذ بزرگی رسم کنید. و آن را روی دیوار مقابل بچسبانید. در محلی حدود یک متر دورتر نشسته و چشمها را به نقطه سیاه بدوزید.

بعد از مدتی تمرکز روی نقطه سیاه این نقطه محو می‌شود، در مقابل یک نور درخشنده به جای نقطه سیاه می‌نشیند. وقتی که این حالت دست داد معلوم می‌شود که موفق بوده‌اید.

تمرین دوم: زمانی که در تمرینات خود موفق به محو نقطه سیاه می‌شوید، تغییری در تصویر ایجاد کنید یعنی این که دایره‌ای در اطراف نقطه سیاه رسم کنید و بعد چشمها را روی نقطه سیاه بدوزید. به تدریج خواهید دید که نقطه و دایره هر دو ناپدید می‌شود و با خطوط درخشانی که به اطراف پخش می‌شود پوشیده می‌گردد، که خود دگر بار دلیلی بر موفقیت در این تمرین است.

تمرین سوم: تغییر دیگری که می‌توانید بدهید رسم هفت دایره به مرکز نقطه سیاه می‌باشد به طوری که نقطه سیاه در مرکز هفت دایره قرار داشته باشد.

به تدریج شخص احساس می‌کند که نقطه سیاه و همچنین یک یا دو تا از دایره‌های محیطی ناپدید می‌شوند و با ادامه تمرین کم‌کم همهٔ هفت دایره از میان می‌رود. این بدان معنی است که شما وارد مرحله «توریاواستا[1]» شده‌اید. این حالت خوش‌آیندی است و نوید موفقیت و پیروزی شماست. زیرا که خطوط هفت‌گانه دایره‌ای شکل فقط وقتی که نور درونی وجود شما بازتاب کند ناپدید می‌شود. این نیروی ذاتی آن چنان بر کاغذ وارد می‌گردد که نقطه سیاه اصلاً معدوم می‌شود. محیط سیاه رنگ اطراف نقطه نیز به نظر ناپدید می‌شود.

تمرین چهارم: اکنون باید به مرحله بالاتری از این تمرین وارد شوید. یک تکه کاغذ سفید یا تخته سفید بردارید. در مرکز آن یک نقطه سیاه به قطر ۲/۵

---

۱. پر جذبه‌ترین حالت خلسه روحی.

سانتیمتر بکشید. بعد از نگاه کردن، به تدریج اندازه نقطه کوچک می‌شود. زمانی می‌رسد که این نقطه بزرگ به کلی محو می‌گردد. اما بعد دوباره از همان اندازهٔ کوچک کم‌کم رشد کرده و به حالت اول برمی‌گردد. کاهش و افزایش این وسعت نقطه دلیل موفقیت در این تمرین است. کاهش بدان معنا است که ضمیر خودآگاه شما مغلوب شده و ضمیر ناخودآگاه فعال گردیده است. به همین شیوه وقتی که نقطه به اندازهٔ اصلی خود می‌رسد، بدان معنی است که ذهن خارجی شما هم دگربار فعال شده و به حالت اولیه خود باز می‌گردد.

چنان که پیشتر توضیح دادیم. وقتی که ذهن درونی فعال می‌شود و ذهن بیرونی ضعیف می‌گردد نشانگر این است که شخص به حالت ذاتی نفس دست یافته است.

در این حالت شخص اشیاء دور را به همان سادگی و روشنی اشیاء نزدیک می‌تواند ببیند.

یک بار که من مشغول تمرین تراتک بودم صدای پایی در پله‌های طبقه پایین شنیدم. در آن لحظه مشغول تماشای شکل نقطه‌ای بودم که کوچک می‌شد. به زبان دیگر ضمیر خودآگاه من به یک حالت ضعیف درآمده و ضمیر ناخودآگاه من فعال شده بود. همچنان که صدای پاها را می‌شنیدم احساس کردم که پرفسور «کانپور» استاد دانشگاه دارد می‌آید و نام او را هم فهمیدم. همچنین دریافتم که کاغذی به همراه دارد و اتفاق خاصی رخ داده و شرح آن در کاغذ آمده است. ذات درونی من آن حادث را مشاهده کرده بود. همان لحظه‌ای که شخص مذبور، وارد اتاق شد به وی گفتم: که او، استاد دانشکده «کانپور» است و نامش را هم گفتم. همچنین برایش گفتم که او حامل کاغذی از سوی یکی از آشنایانم هست و روی کاغذ ۵ سوال مطرح شده و یکایک پرسشها را برایش شرح دادم.

ممکن است خوانندگان، این مطلب را شگفتی‌آور تلقی کنند اما من در حالی که چشمهایم بسته بود توانسته بودم پروفسور مذکور و مقام او در دانشکده و

همچنین نامهٔ درون جیب وی را با سؤالات مطروحه ببینم. مطالب مندرج در نامه توسط ذهن درونی من افشا شده بود و در واقع من هرگز آن شخص را ندیده بودم.

این تجربیات برای اشخاصی که این گونه تراتک را دائماً تکرار می‌کنند آشنا است. در آن لحظه ذهن درونی به آگاهی کاملی می‌رسد و در تمامی جهان مانند اثیر پخش می‌شود. در نتیجه می‌تواند هر واقعه‌ای را با رنگهای واقعی ببیند. درست به همان ترتیب، اگر بخواهید در گذشتهٔ آن پروفسور نظر افکنید یا به آیندهٔ او بنگرید همه چیز را با رنگهای واقعی ملاحظه خواهید نمود.

واقعیت کوچک شدن نقطه سیاه روی کاغذ و بعد بزرگ شدن آن، نشانه‌ای از موفقیت کامل شما در تمرین است. کاملاً واضح است که ذهن درونی اگر آگاهی یابد توانایی دیدن آنچه را در حالت عادی غیر ممکن است خواهد داشت. تغییرات بیشتر در اندازهٔ نقطه سیاه نشان می‌دهد که ذهن درونی به حالت مغلوب در آمده و آگاهی دوباره بازگشته است.

ج. «تراتک انعکاسی»

این تراتک را به کمک آینه‌ای به طول ۲۰ سانتیمتر و عرض ۱۵ سانتیمتر انجام می‌دهند. آن را روی دیوار ثابت کنید و به فاصله حدود یک متر دورتر از آن بنشینید. اتاق نباید خیلی روشن باشد. وقتی که به آینه می‌نگرید خواهید دید که تصویر شما در آن منعکس شده است. اکنون چشمان خود را روی مرکز میان ابروها در تصویر بدوزید. به تدریج تصویر از نظر شما محو می‌گردد و تنها آیینه را خواهید دید. اکنون در این مرحله آهسته تنفس کنید. هر چه تنفس آهسته‌تر شود زودتر تصویر محو می‌شود. بعد از مدتی تصویر دوباره پدیدار می‌شود و دوباره اگر مستقیماً به آن نگاه کنید محو می‌گردد.

باید این تمرین را حدود یک ماه ادامه دهید. نیازی به خواندن «مانترا» یا

دعای مخصوص نیایش خداوند نیست. وقتی که این تمرین را ادامه می‌دهید بسیاری چیزها در آیینه خواهید دید و اگر صحنه‌های زیادی مشاهده کنید خواهید دانست که در تمرینات موفق بوده‌اید. یعنی که همهٔ آرزوهای سرکوب شده و حوادث تلخ زندگی و عقده‌های مدفون شده در ناخودآگاه از طریق تراتک به آیینه راه می‌یابید.[1] بعضی وقتها چیزهایی می‌بینیم که هرگز در حیطه اختیار ما نبوده و ما با آنها بیگانه هستیم. به طوری که هرگز قصد دیدن آنها را نداشتیم. اما ذهن درونی اینها را مشاهده کرده و دقیقاً به همین دلیل است که انعکاسشان را در آینه می‌بینیم.

بعدها وقتی که به تمرین ادامه دهید این مناظر ناپدید می‌شود. زیرا که ذهن آگاه مسلط می‌گردد و از آنجا به بعد هر چیز و هر کجا را که ببیند فقط همانا انعکاس ضمیر خودآگاه می‌باشد. این حالت را «توریاواستا» می‌نامند.

آینه‌ای که برای این منظور استفاده می‌کنید نباید به هیچ مصرف دیگری برسد. وقتی که تمرین تمام می‌شود باید روی آن را با پارچه‌ای نازک بپوشانید و آن را در جای امنی نگاهداری کنید.

این تکنیک موجب تولید برق در چشمها و حالتی روحانی در آنها می‌گردد. به توسط این برق هر کس را می‌توان به سادگی هیپنوتیزم کرد. حتی پرندگان و جانوران را هم هیپنوتیزم می‌شوند. با داشتن این برق یک بار که شما به درون چشمان کسی بنگرید او خود را مجبور به اطاعت از دستورهای شما می‌یابد. مثلاً اگر به شخصی آشفته و برانگیخته بنگرید او آرام می‌شود و حتی جانوران درنده مطابق میل شما رفتار می‌نمایند.

---

۱. مترجم: من به جای هیپنو آنالیز و روانکاوی این روش را برای ریشه‌یابی بیماران پیشنهاد می‌کنم و به نتایج بسیار عالی و شگفت‌انگیزی به دست آوردم. بسیاری از بیماران از هیپنوتیزم وحشت دارند به همین دلیل هیپنو آنالیز آنها غیرممکن است و همچنین به علت طولانی بودن جلسات روانکاوی اغلب بیماران حاضر به روانکاوی نیستند.

حتی اشیاء بیجان از نفوذ هیپنوتیزم برکنار نیستند. برای مثال به یک دستمال یا انگشتری نگاهی سخت بیفکنید و القا نمایید که هر کس به صاحب این دستمال یا انگشتر نگاه کند هیپنوتیزم می‌شود. و تعجبی ندارد که شخصی که این کار را می‌کند خود را کاملاً هیپنوتیزم شده بیابد.

یک بار دوستی نزد من آمد و گفت که: او باید روز بعد رئیس اداره‌شان را ملاقات کند. او مرتکب اشتباهی شده بود و مطمئن بود که توسط خود اخراج خواهد گشت.

من به گفته‌های او گوش دادم. سپس انگشتری را که در دست داشت از او گرفته و به اتاقی خلوت رفتم و سپس به انگشتر تلقیناتی خاص نمودم. سپس آن را به صاحب پس دادم.

او بعداً به دیدار من آمد و گفت که رئیس وی نخست بسیار خشمگین بوده و می‌خواسته که او را اخراج کند ولی وقتی که به انگشتر نگاه کرده آرام شده و تنها با یک هشدار وی را مرخص ساخته است.

شما می‌توانید هر شیئی مانند دستمال یا انگشتر را هیپنوتیزم کنید و منافع آن را به صاحبش برسانید[1].

نفوذ هیپنوتیزم بر روی آن شیء بخصوص برای ۳ ماه مؤثر می‌ماند اما اگر شیء مذکور زودتر از سه ماه شسته شود اثر آن از بین می‌رود.

---

۱. مترجم: شما خواننده گرامی، شاید این سخنان را گزاف بدانید. و شاید هم شگفت‌انگیز و دور از ذهن تصور کنید. ولی بدانید، واقعیت محض است. شما هم می‌توانید به راحتی آنها را تجربه کنید. برای مثال انگشتری را نزد یک هیپنوتیزور حرفه‌ای ببرید تا آن را هیپنوتیزم کند تا غیرممکن ممکن شود.

اگر کمی دقت کرده باشید به یاد خواهید آورد که بسیاری از فالگیران دوره گرد و دراویش انگشترهایی با نگینهای عجیب و غریب که بعضی از آنها مکتوب به آیاتی از قرآن هستند، به دست دارند. شاید خود آنها علت علمی آن انگشترها را ندانند و مطمئناً نمی‌دانند. یک بار که یکی از آنها را دیدید از هم سخن خود بخواهید نظرش را درباره آنها بگوید. یقینا او نظر عجیبی درباره انگشتر خواهد داد.

چنان که پیشتر گفته شد با استفاده از روش تراتک، پرندگان و جانوران را نیز می‌توان تحت تأثیر قرار داد.

در حالی که در باغ نشسته بودم به پرنده‌ای که روی شاخهٔ بلندی نشسته بود القا کردم که پایین بیاید. پرنده فوراً پایین آمد و بدون تردید شروع به نوک زدن به کف دستم نمود. تجربیاتی مانند این بر روی تعدادی از پرندگان مثل طاووس انجام شده است. یک بار یک نگاه سخت به یک گاو خشمگین او را به حالت عادی درآورد.

این گونه دستاوردها نیاز به زمان دارد. یک تمرین طولانی ۳ ساعته به نظر فقط چند دقیقه می‌آید و نشانگر آن است که احساس شعف کاملی در ما ایجاد می‌کند.

چ.«تراتک آتش»

تراتک با آتش را زمانی باید انجام دهید که در تراتک فوق به موفقیت رسیده باشید.

از همه تراتکهایی که تاکنون گفته شد تراتک آتش نه فقط بهترین بلکه مشکلترین نیز هست. تراتک با آتش بسیار مهیج و تحریک برانگیز است.

اشخاصی که معمولاً خانه‌نشین هستند نباید این تراتک را انجام دهند. شخصی که کنترل کاملی بر احساسات خود دارد و به طور کامل بر غریزه جنسی تسلط دارد می‌تواند به درستی این تمرینات را انجام دهد. اما در هیچ صورتی، نباید این تمرین را بدون استاد انجام داد.

در یک شب تاریک به جنگلی رفته و ۳ یا ۴ کنده چوب پیدا کنید. آنها را روی هم انباشته و آتش بزنید. در حالی که شعله‌ها اوج می‌گیرند، خود به محلی حدود دو متر دورتر رفته و چشمها را به شعله‌های سرکش آتش بدوزید. یک مقدار معینی چوب را ذخیره کنید و هر وقت که شعله‌ها ضعیف می‌گردند آنها را تجدید

نمایید.

پس از یک ماه تمرین خواهید دید که شعله‌های سرخ ناپدید شده و به جای آن یک درخشش با شکوه بر می‌خیزد. در این نور شدید بسیاری از تصاویر خدایان و «یاکشاها» یعنی برخی نیمه خدایان و «گاندهارواس» یعنی نیمه خدایانی که رب‌النوع موسیقی و جنگ هستند دیده می‌شود. گاهی مناظری را که دربارهٔ آنها در متون گیتا و بقیه متون مطالعه کرده‌ایم می‌بینیم. به همین ترتیب من خود را در حالت جنگ «مهابهاراتا» آن را چنان که در گیتا توصیف شده است دیدم.

در هیچ موردی نباید منتظر حضور شیاطین و جادوگران باشیم زیرا که تراتک خلسه‌ای متوجه خداوند است.

اولین نکته مهم در تراتک آتش آن است که شخص اجازه ورود به قلمروهایی را می‌یابد که معمولاً ناشناخته و ممنوع است. انسان از ۵ عنصر ساخته شده است به همین جهت نمی‌تواند پا به جهانی بگذارد که از ۳ عنصر ساخته شده است. او ممکن است بزرگترین مرتاض از رده‌های عالی باشد. حذف کردن ۲ عنصربرای رسیدن به قدرت ورود به همهٔ عناصر جهان لازم است تا اینکه این فرآیند انجام پذیرد شخص باید خود را به قالب خاکی محدود سازد ولی آن کار را از طریق تراتک آتش می‌تواند انجام دهد.

از طریق این تکنیک بود که من با بسیاری از مرتاضان روبرو شده‌ام و بسیاری از آنان را که ملاقاتشان دشوار بود دیده‌ام.

با کمک این تکنیک، شخص می‌تواند زندگی پیشینیان را در غارهای هیمالیا مشاهده کند. از برتریهای مهم این تکنیک، مساعدت یوگی‌های بزرگ است، شما در حالی که مشغول تمرین هستید تعداد زیادی از مرتاضان به دور شما گرد می‌آیند و به شما کمک می‌رسانند.

تقسیمات تراتک دور

الف. تراتک منظره:

بهترین ساعت برای تمرین «تراتک منظره» صبح زود است. پس از انجام نیایش صبحگاهی به یک جنگل بروید. دقیقاً در زمان طلوع خورشید به نوک یک درخت چشم بدوزید. پس از مدتی دیگر درخت و نوک آن را نخواهید دید. شما تنها آسمان را خواهید دید و گویی جسم شما بسیار سبک شده و با سرعت فراوانی در آسمان شناور است و در هر زمان نیز همان صحنه‌هایی را که به وضوح در اسطوره‌های هندی شرح داده شده می‌بینید.

در این حالت، شما همهٔ آگاهی از ابعاد فیزیکی خود را فراموش کرده و به جهان ماوراء وارد می‌شوید. سپس حوادث گذشته را به یاد می‌آورید. شما قادر به رفتن به هر کجا هستید. برای مثال در چنین حالتی ممکن است بخواهید به دیدار کوه «کالاش» که در تبت است و زیارتگاه هندوان است بروید و بت مورد پرستش خدای «مهادیوا» یا همان «خدای شیوا» را ببینید. ممکن است احساس کنید که تن شما شناور بوده و کوه «کالاش» درست در زیر شما قرار دارد. شما قادر به دیدار «خدای شیوا» و همسر او «پرواتی» خواهید شد.

پس از به دست آوردن کمال در این تمرین، شما قادر به تمرکز روی هر شخص واقعی یا تصویر و عکس او خواهید شد و خواهید توانست او را کنترل کنید. مثلاً بعد از این تمرین اگر بخواهید این تراتک را روی زنی اجرا کنید، او احساس می‌کند که کاملاً تحت تسلط شما قرار دارد و هر دستوری را که ممکن است به وی بدهید اجرا می‌کند بدون این که او را قبلاً شناخته باشید. در هر حال نباید به عملیات غیر اخلاقی متوسل شوید. استفاده منفی از این علم سوءاستفاده از کرامات الهی است، که زشت‌ترین و پست‌ترین کار ممکن در خلقت می‌باشد.

ب. تراتک ستارگان

دید چشم ما محدود است. ما قادر به دیدن چیزی فراسوی این محدوده نیستیم. ستارگان بسیار دور هستند. بنابراین دیدن آنها با چشم معمولی امکان‌پذیر نیست.

به هر حال شخص باید نگاه خود را روی یک ستاره خاص در شب ثابت کند و ادامه دهد. او ضمناً مطمئن باشد که ستاره مذکور از دید پنهان نمی‌شود.

پس از چند روز تمرین خواهد دید که ستاره هر روز بیشتر قابل رویت می‌شود. او مناظری را در ستاره مورد تمرین می‌بیند که معمولاً قابل دیدن نیست و گاهی ستاره از چشم پنهان می‌شود و بعداً دوباره باز می‌گردد.

شخص پس از چهار ماه تمرین مداوم به راحتی می‌تواند هر جایی را که مایل باشد فوراً تصور کند. فرضاً شخص «منارقطب» را در دهلی تاکنون ندیده است. ولی با چشمان بسته همچنان که به «منار قطب» فکر می‌کند آن را در برابرش با وضوح تمام آشکار می‌گردد.

من تجربیات آشکاری در این تمرین داشته‌ام. یک بار در حال تمرین این تکنیک به دوستم «یاشاوانت» فکر می‌کردم که چه می‌کند و وقتی که چشمها را بستم دیدم که او در سونا لباسهایش را در می‌آورد، سپس تمام تن او و لباسهایی را که در کناری انباشته شده بود دیدم.

برای اثبات تصورات خود به همان سونا رفتم و او را درست در همان حالت مشاهده کردم و همان‌طور که دیده بودم او مشغول شنا کردن در استخر سونا به همان صورت بود.

بعد از تمرین هر واقعه‌ای را که هزاران مایل دورتر رخ می‌دهد خواهید دید. در زمان قتل کندی رئیس جمهور امریکا برخی «سادهاک»هایی که می‌شناختم، به من اطلاع دادند که آنان صحنهٔ قتل را به وضوح کامل دیده‌اند.

این تمرین خیلی مهم است زیرا کمک می‌کند که چنان وقایعی که در محلی بسیار بسیار دور رخ می‌دهد. به طور واضح ببینیم.

ج. تراتک خورشید

تمرین تراتک خورشید را زمانی باید انجام داد که تمرینات «تراتک آتش» و «تراتک ستارگان» به خوبی و با پیگیری انجام گرفته باشد. و شخص در دو تراتک فوق به موفقیتهایی رسیده باشد.

در روزهای اول تمرین «تراتک خورشید» بهترین زمان برای نگاه کردن به خورشید زمان طلوع خورشید است، اگر در ابتدا مستقیماً خیره شدن به خورشید مشکل است ترجیحاً باید با خیره شدن به انعکاس خورشید در آب شروع کرد. سپس تمرکز به تصویر خورشید در آینه را تمرین کنید.

پس از این تمرینات، تمرکز به خورشید برای شما مشکل‌ساز نخواهد بود.

طول مدت تمرین باید به تدریج افزایش یابد تا این که به سی دقیقه برسد. سرانجام می‌توانید چشمان خود را بر خورشید نیمروز بدوزید. اما تمرین در ظهر نباید بیشتر از ۵ تا ۱۰ ثانیه در مرحله اول بیشتر طول بکشد.

درخشندگی خورشید نیمروز بسیار زیاد است. من برخی سادهاک‌ها را می‌شناسم که می‌توانند ۱۰ دقیقه به خورشید خیره شوند. اگر کسی بتواند این تمرین را مدت ۳۲ دقیقه ادامه دهد به راستی به موهبت بینش الهی خواهد رسید.

خورشید بسیار نیرومند است. اگر ما بتوانیم روی خورشید تراتک کنیم، تشعشع آن از طریق چشمها وارد جسم ما می‌شود. در نتیجه جسم ما با برکات الهی آمیخته می‌گردد. چشمان ما چنان درخشنده می‌گردد که هیچ کس جرأت نگاه کردن از روبه‌رو را نخواهد یافت.

طول تمرین باید مداوماً افزایش یابد. اگر روزهای اول تمرین خود را طولانی

کنیم ممکن است چشمانمان آسیب ببیند. اگر بدون غلبه بر تراتک آتش این کار را انجام دهیم ممکن است برای همیشه دید چشم ما از بین برود به همین جهت باید خیلی مراقب باشیم.

فصل ششم

تلقینات هیپنوتیکی

در فصول قبل ما بسیار از اصطلاح «تلقینات هیپنوتیکی» استفاده کردیم. به راستی که در زمینه علم هیپنوتیزم، تلقین اساسی‌ترین نقش را دارد. از طریق تلقین است که کنترل هیپنوتیکی اعمال شده و سوژه به نحوی که هیپنوتیزور مایل است رفتار می‌نماید.

انسان موجودی هوشمند است و امروزه از طریق هوش خود به اوج موفقیت رسیده است. برای پیشرفت در زمینه‌های علوم، او طبیعت را مطالعه کرده و تسخیر نموده‌است. او فهمیده که شناخت جسم انسان چقدر مهم است. او همچنین کشف کرده، دانش وی در زمینه تن آدمی بسیار ناچیز است. این موضوع دارای پیچیدگیها و مشکلات زیادی است.

دانشمندان و متفکران هر چه بیشتر در این دانش فرو می‌روند، دستاوردهای بیشتری کسب می‌کند. خداوند تن آدمی را چنان آفریده است که هر اتم آن هنوز اسرارآمیز است. باید متوجه بود که فهم و درک پیچیدگیهای خارق‌العاده تن آدمی

دستاوردها عظیمی خواهد بود. اگر بیشتر دقت کنیم خواهیم دید که در این راه به اسرار خاصی دست پیدا خواهیم کرد. از جمله این که در آدمی عناصری هست که به چشم دیده نمی‌شود، ولی وجود دارد. مثلاً وجود ذهن غیر قابل انکار است حتی اگر همهٔ بدن را تکه‌تکه کنیم آن را نخواهیم یافت.

تحقیقات گسترده در این زمینه نشان داده است که فقط یک ذهن در وجود انسان نیست، بلکه او دارای دو ذهن بیرونی و درونی است. وقتی که ما بیدار هستیم ضمیر خودآگاه فعال بوده و همه چیز را درک می‌کند و با کمک هوش خود تصمیم می‌گیرد. اما وقتی از فعالیت باز می‌ایستد در طول خواب، ضمیر ناخودآگاه فعال شده و به کار حفاظت از بدن ما می‌پردازد و ذهن خارجی مغلوب می‌گردد

برای مثال، اگر در کنار شومینه نشسته و غرق تفکر باشید، ممکن است انگشت شما به آتش خیلی نزدیک شود ولی درست در زمانی که می‌خواهد بسوزد. خود را کنار می‌کشید دست به خودی خود از آتش فاصله می‌گیرد. چه چیزی انگشت را از آتش دور می‌کند؟ مسلماً شما نبوده‌اید زیرا شما به کلی در افکار غرق بوده و از محل دست خود آگاه نبوده‌اید، پس ذهن درونی بوده که دست را کنار کشیده است.

همچنان که قبلاً گفته شد، متخصصان آناتومیست نتوانسته‌اند ذهن را پیدا کنند، با اینکه دو ذهن در تن آدمی موجود است، آنان هیچ اثری از وجود ذهن نیافته‌اند، ولی در هر حال قبول دارند که وجود دارد و تنها ذهن است که مایه تفاوت آدمی از جانوران می‌باشد.

شباهتهای زیادی میان انسان و جانوران وجود دارد. هر دو می‌خورند، می‌خوابند، تنفس می‌کنند، هر دو فعالند و می‌توانند تولید مثل کنند. اما انسان خیلی با جانوران فرق دارد. جانوران هرگز ناراحت نمی‌شوند بر عکس، انسانها شریک غم و شادی یکدیگر بوده، و در ناراحتی و خوشحالی با همدیگر

همراهند. این ذهن است که بشر را قادر به تفکر کرده و ذهن است که مایه تفاوت انسان و دیگر جانداران است.

ذهن درونی بسیار در زندگی آدمی نقش دارد. زیرا آن چه که احساس می‌کند ضبط می‌کند و انعکاس خاصی را در مقابل ایجاد می‌کند. به عنوان یک مثال ساده، به دوست خود که خوش و شاداب است بگویید که افسرده به نظر می‌رسد و چهره‌اش رنگ پریده است. و همچنین به وی تلقین کنید که او بیمار است و باید با این حال حتماً در رختخواب استراحت کند.

ذهن درونی او سخنان شما را به همان حالتی که گفته‌اید حفظ می‌کند. اما ذهن خارجی او با آن چه گفته شده مخالفت می‌ورزد. ذهن خارجی استدلال می‌کند که شما از روی ظاهر و بدون تأمل نظری داده‌اید و او به هیچ وجه مریض نیست. اما ذهن درونی به سرعت القا می‌کند که حتماً رنگ صورت او پریده و خودش باید قبلاً متوجه این امر می‌شده است.

اگر آن چه که به وی گفته‌اید توسط ۲ یا ۳ نفر دیگر تکرار گردد و ذهن درونی او همهٔ این تلقینات را پذیرفته و او تحت تأثیر قرار می‌گیرد. و احساس می‌کند که به راستی مریض است. آن چه که او در طول آن روز انجام می‌دهد باعث خستگی بیشتر او شده و وی بیشتر ضعیف و افسرده می‌گردد همهٔ اینها باید به عملیات ذهن درونی نسبت داده شود.

بر عکس وقتی در روز معینی خیلی افسرده و غمگین هستید. برای مثال اگر در همان موقع یک دوست خوب و شاد شما را ملاقات کند بسیار خوشحال می‌شوید و رنگ و رویتان باز می‌شود و صدایتان زیبا و گیرا و جذاب جلوه می‌کند. حتی لحن صدای شما آن چنان جالب می‌شود که خود را خیلی سرحال‌تر حس می‌کنید.

من این قضیه را بارها امتحان کرده‌ام. شخصی در دهکدهٔ ما معروف شده بود که در درمان اشخاص عقرب گزیده معجزه می‌کند. دهاتیان حرفهای او را باور

می‌کردند و من شخصاً او را در حال معالجه مریضان دیده‌ام. شخص عقرب گزیده را به وی معرفی می‌کردند او برای ۲ تا ۳ دقیقه به ذکر مانتراهای مختلفی می‌پرداخت. و سپس محلهای آسیب‌دیده را به شدت مالش می‌داد. آن قسمت سرخ می‌شد و در عرض ۳ تا ۴ دقیقه شخص عقرب گزیده احساس درد کمتری کرده و سرحال به خانه می‌رفت.

بعد از این که خیلی با او صمیمی شدم روزی از او خواستم مانترایی را که در موقع درمان بیماران ذکر می‌کند برایم شرح دهد. پاسخی که دریافت نمودم بسیار تکان دهنده بود. او گفت که: مانترا؟ من هیچ مانترایی را ذکر نمی‌کنم. در واقع وقتی شخص عقرب گزیده را می‌آورند من به زبانی بسیار زشت به او دشنام می‌دهم و نفرین می‌کنم! و او خود گفت: که واقعاً متعجب می‌شود که بیماران معالجه می‌شوند.

بعدها او گفت: که درد بخاطر ذکر مانترا ساکت نمی‌گردد. بلکه آنها از آن رو که باور داشتند او یک «تانتریک» متخصص و ماهر است و معالجه درد برای او کاری ساده و راحت است درمان می‌شدند. فقط تلقین بود که درد را ساکت می‌نمود. در واقع ذهن درونی قبول می‌کند که یک جادوگر قدرت آن را دارد که با لمس انگشت درد را ساکت نماید. بنابراین موضوع ذکر مانترا نیست بلکه تلقین است که کار را انجام می‌دهد.

بیشتر پزشکان قادر به مشخص کردن بیماریهای انسان نیستند ولی ذهن درونی در این مورد اشتباه نمی‌کند و همواره به درستی، محل بیماری را معین ساخته و آن را از میان می‌برد.

این تفکر ذهن درونی است که اساس تلقینات هیپنوتیکی را می‌سازد. از آنجا که ضمیر ناخودآگاه به هر گوشه از بدن مسلط است به همان نحو می‌تواند به هر نقطهٔ دوردست جهان در مدت چند ثانیه سفر کند. ضمیر ناخودآگاه در یک لحظه هزاران کیلومتر راه را طی می‌کند و شخصی را در محلی دور ملاقات می‌نماید.

مثلاً یک نفر را که در خارج زندگی می‌کند در نظر آورید. او به زن و بچه‌اش در خانه فکر می‌کند و در یک ثانیه آنان در برابرش زنده می‌شوند. یعنی وقتی که او به ذهن درونی به آنها رسیده و اگر چه چشمهایش بسته باشد او با ضمیر ناخودآگاهش آنها را می‌بیند.

به همین منوال که ذهن درونی می‌تواند اشخاصی را که در محلهای دوردست هستند تماشا کند، او همچنین می‌تواند القا کند یا فرمان دهد که شخصی کار خاصی را انجام دهد. ولی این کار به تمرین نیاز دارد.

آن چه لازم است این است که ضمیر ناخودآگاه را تحت کنترل ضمیر خودآگاه درآورد. معمولاً ضمیر ناخودآگاه تحت نظر ذهن خارجی نیست زیرا که دارای سرعتی فوق‌العاده و زیاد است.

اگر ذهن درونی کنترل شود نتایج فوق‌العاده خواهد داشت. معمولاً تحت نفوذ هیپنوتیزم، ما قادر به دیدن همسر و فرزندان خود در مناطق دوردست هستیم. به معنای دیگر ما فقط آن اشخاصی را که قبلاً دیده‌ایم مشاهده می‌کنیم. اگر ضمیر ناخودآگاه را تحت تسلط کامل درآوریم شخص می‌تواند مناظری را که تاکنون ندیده است ببیند. با کنترل ذهن درونی می‌توانیم هر حادثه‌ای را در هر گوشه‌ای از جهان مشاهده کنیم.

نه فقط امکان دارد که ناظر صرف باشیم، بلکه می‌توانیم در حوادث دخالت کنیم، برای مثال روی دوستی که هزاران کیلومتر دورتر اقامت دارد می‌توان اعمال نفوذ کرد. با کمک ذهن درونی می‌توان وی را دید که در همان زمان اگر ذهن درونی تحت تسلط شما باشد. می‌توانید هر کاری را از او بخواهید تا انجام دهد.

چگونه می‌توان روی ذهن درونی کنترل داشت؟

کنترل ضمیر ناخودآگاه: تنها پاسخ استفاده صحیح از تلقینات هیپنوتیکی است.

اصولاً تلقین است که به ما قدرت غلبه بر ذهن درونی را می‌بخشد. توسط این ذهن است که می‌توانیم هر کاری را انجام دهیم. مفهوم تلقین ممکن است بسیار ساده به نظر برسد. اما در واقع دست یافتن به آن خیلی مشکل است و به تمرین زیاد و دائمی نیازمند است. فقط بعد از تمرین مداوم است که می‌توان آن را تحت کنترل درآورد.

به طور کلی تن آدمی سه بخش ویژه دارد: ذهن درونی، ذهن خارجی و هوش. شما باید به هماهنگی کاملی میان اینها دست یابید. ذهن خارجی هیچ تلقینی را به سادگی نمی‌پذیرد. و اصولاً اهل بحث و جدل و استدلال است. ولیکن ذهن درونی هرگونه تلقین را به سادگی می‌پذیرد. حالا به مثالی توجه کنید.

به سوی بیماری رفته و به او القا کنید که دیگر مریض نیست. ذهن خارجی او این امر را نمی‌پذیرد و در جواب خواهد گفت: شما اشتباه می‌کنید. من هنوز درمان نشده‌ام. من از سردرد شدیدی رنج می‌برم. عضلاتم درد می‌کند. چرا فکر می‌کنید که من سالم به نظر می‌رسم؟

در همین لحظه پزشکی سر می‌رسد و به همان بیمار می‌گوید که وی سرحال و سالم است. ذهن خارجی او همچنان مشغول استدلال است که وی هنوز مریض است اما هوش دست بالا را دارد. زیرا که هوش تشخیص می‌دهد که دکتر یک شخص متخصص است و خیلی مطالب در مورد بیماریها می‌داند و نظر او قابل قبول است. وقتی که هوش چنین بگوید، ذهن خارجی کلاً موافقت می‌کند که فعلاً همه چیز نرمال و سالم است. وقتی که ذهن خارجی بپذیرد، دیگر موضوع ذهن درونی مطرح نمی‌شود زیرا که همواره تلقینات را به طور کلی قبول می‌کند.

وظیفه و نقش هیپنوتیزور درست مثل همان پزشک در مثال بالا است. قبلاً گفته شود که ذهن خارجی به آنچه که دکتر می‌گوید ایمان دارد و در همین مرحله

است که هوش وارد عمل شده است. به همین نحو سوژه باید اعتماد کلی به هیپنوتیزور داشته باشد. بدون ایمان کامل سوژه به هیپنوتیزور، نه ذهن خارجی و نه ذهن داخلی هیچ یک از تلقینات هیپنوتیزور را نمی‌پذیرند.

برای مثال هیپنوتیزور تلقین می‌کند که شما دارید به خواب می‌روید. ممکن است که ذهن شما نخواهد بخوابد و این که شما اصلاً احساس خواب نمی‌کنید. در این حالت ذهن دخالت کرده و نمی‌گذارد که تلقین مؤثر واقع شود. با داشتن ایمان کامل به هیپنوتیزور سوژه می‌پذیرد که دارد به خواب می‌رود. وقتی که ذهن خارجی تحت تأثیر قرار می‌گیرد، دیگر ذهن درونی مقاومتی نمی‌کند. در این حالت ذهن خارجی به کلی غیرفعال شده و ذهن درونی به فعالیت در می‌آید و تلقینات را به کلی می‌پذیرد.

وقتی‌که ذهن‌خارجی منفعل می‌گردد و به‌خواب‌می‌رود ذهن‌درونی به‌درجات عالیتری رسیده و فعالیت بیشتری می‌کند. مثلاً وقتی شب در خواب هستید، ذهن خارجی خوابیده است و در همین حال ذهن درونی مشغول کار می‌شود و به مناطق دور دست مسافرت می‌کند شما از طریق رؤیا مناظری را می‌بینید. این رؤیاها همان است که ذهن درونی دیده یا در حال دیدن ان می‌باشد.

برای ذهن درونی زمان و مکان هیچ مفهومی ندارد. ذهن درونی در یک لحظه هزاران کیلومتر فاصله را طی می‌نماید. به همین نحو ذهن درونی به گذشته باز می‌گردد و وقایع چندین سال گذشته را باز می‌بیند. همچنین به آینده می‌نگرد و وقایعی را که در آینده نزدیک یا دور رخ می‌دهد تماشا می‌کند.

آن چه که در طول رویاها می‌بینید ممکن است روزی به حقیقت بپیوندد. شما متعجب می‌شوید اگر ببینید که واقعه‌ای بعداً به حقیقت می‌پیوندد درست به همان ترتیبی که چند روز قبل مشاهده کرده بودید. هیچ چیز خارق‌العاده‌ای در این مورد وجود ندارد. زیرا که ذهن درونی آن مطلب را قبلاً دیده بود و شما فقط آن را به یاد می‌آورید. حالتی مانند این فقط در زمانی است که ذهن درونی تحت

کنترل شما نباشد. ما باید آن چه را که ذهن درونی مشاهده می‌کند ملاحظه کنیم. بر عکس اگر ذهن درونی را تحت تسلط درآوریم از طریق آن می‌توانیم آن چه را که خودمان می‌خواهیم مشاهده نماییم. مثلاً اگر می‌خواهید بدانید که شخصی چه موقع و در کجا و چگونه ازدواج می‌کند ذهن درونی فوراً آرزوی او را ملاحظه کرده و شما خواهید دید که او با یک دختر مشخص در یک مکان معین و غیره ازدواج خواهد نمود. این کار فقط موقعی ممکن است که ذهن درونی تحت تسلط کامل دربیاید. این حالت روشن‌بینی را در متون مقدس، «دیوادریستی» یا بینش الهی می‌نامند.

بارها وقتی در مورد یک شخص خیلی صمیمی فکر می‌کنیم ناگهان بخشی خاص از زندگی او در نظرمان آشکار می‌شود. مثلاً زنی که شوهرش در خارج به سر می‌برد ناگهان احساس می‌کند که شوهرش مریض شده است. او هیچ تلقین یا خلسه‌ای را تمرین نکرده است. او ناراحت می‌شود. به زودی تلگرافی دریافت می‌کند که بله همسرش بیمار شده است. او متعجب می‌شود که چگونه آن مطلب را دریافته است. اگر کنترل روی ذهن درونی کامل گردد احساس چنین وقایعی غیر ممکن به نظر نمی‌آید. یک ذهن درونی تحت کنترل می‌تواند به گذشته و آینده نظر کند.

آنچه که ذهن درونی را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد همانا تلقین اُست. و فقط از طریق هیپنوتیزم است که معنای کامل تلقین برای ما آشکار می‌گردد.

بدون تلقینات هیپنوتیکی نمی‌توانیم فرآیند هیپنوز را تکامل بخشیم. به کمک این فرآیند شخص هیپنوتیزور می‌تواند خود و دیگران را هیپنوتیزم کند.

پاسهای هیپنوتیکی

پاسهای هیپنوتیکی حرکات خاصی است که توسط هیپنوتیزور انجام می‌شود. منظور از این کارها هیپنوتیزم کردن یا برعکس از خواب بیدار کردن سوژه است.

این بدان معناست که می‌توان نیرویی را که در وجودمان هست به دیگران منتقل سازیم.

در صفحات قبل در مورد اینکه چگونه دکتر مسمر ثابت نمود که هر شخصی دارای نیروی مغناطیس حیوانی می‌باشد صحبت کردیم. آن نیرو می‌تواند به بدن انسانهای دیگر منتقل شود. ما همچنین گفتیم: که این نیرو در هر شخص وجود دارد و می‌تواند تقویت شود. نیروی مغناطیسی و انتقال آن به اشخاص دیگر نیاز به استمرار تمرینات خاص دارد.

برای این کار باید از شاکتی چاکرا استفاده نمود. از تراتک هم می‌توان سود برد. یک بار که ما تمرین دایمی چاکرا یا تراتک را انجام دهیم، نیروی مغناطیسی موجود در ما چنان قدرتی پیدا می‌کند که هر کسی را با یک حرکت هیپنوتیزم می‌کنیم.

وقتی که یک استاد «سادهو» بیماری را درمان می‌کند، دستش را روی پیشانی وی قرار می‌دهد و بیمار احساس راحتی می‌کند. این چیزی به جز خروج نیروی مغناطیسی از نوک انگشتان «سادهو» نیست.

وقتی که شما نیروی مغناطیسی را در وجود خود بیدار می‌کنید مثلاً توسط تراتک، می‌توانید آن را به دیگران انتقال دهید. این حرکات همانا پاسهای هیپنوتیکی می‌باشد.

در فلسفه هندی این کار را «شاکتی‌پات» می‌نامند. سوژه از این عملیات در واقع از نیروی مغناطیسی شما بسیار بهره‌مند می‌گردد. سوژه بسیار تغییر می‌کند و بیماریش خیلی سریع بهبود می‌یابد. معنای این تغییر سوژه آن است که آن قسمت اضافی نیروی مغناطیسی شما به شخص سوژه منتقل شده است. و اگر بار دیگر بخواهید نیروی مغناطیسی را به سوژه انتقال دهید باید همان تمرینات را انجام دهید.

پس از انتقال نیروی مغناطیسی، شما احساس رخوت و سستی خواهید کرد و

درست مثل باطری که به اتمام رسیده منفعل خواهید شد.

در ابتدای امر برای انتقال نیروی مغناطیسی ۲۵ الی ۳۰ دقیقه وقت لازم دارید. و به یاد داشته باشید انتقال انرژی بیش از یک بار در روز انجام ندهید.

پس از کسب این نیرو شخص می‌تواند به مقام عالی یک استاد روحانی نایل گردد. او قدرتی خواهد یافت که به پیروان خود همه دانش و نیروی خود را انتقال دهد.

باز تأکید می‌کنیم قدرت مغناطیس هر شخص یا بهتر بگوییم هیپنوتیزور بستگی تام به تمرینات مداوم در «شاکتی چاکرا» و «تراتک» دارد.

استفاده از پاس‌ها[1]

پاس به حرکت مخصوص دستها که برای سنگین یا سبک کردن خواب سوژه بکار می‌رود گفته می‌شود. درباره عکس‌العمل‌هایی که پاس‌ها ایجاد می‌کنند اختلاف نظر بسیار وجود دارد. بعضی‌ها عقیده دارند اگر دست راست را روی پیشانی سوژه بگذارید معمول بخواب می‌رود و خوابش عمیق خواهد شد و علامت جذب است و بلعکس دست چپ باعث بیداری سوژه می‌شود و علامت دفع است.

علائم دفع در بدن سوژه، انقباض اعضای بدن، سرخ شدن پوست بدن، تحریکات عصبی و احساس حرارت می‌باشد و علائم جذب ایجاد آرامش، رخوت و سستی می‌باشد.

پاس‌ها بطور کلی به سه قسمند:

۱. پاس‌های هیپنوتیکی: با توجه به تشخیص قطبین مثبت و منفی بدن

---

۱. مترجم: نقل از کتاب هیپنوتیزم رمز خودکاوی و خودسازی اثر ص. احمدخان‌بیگی

صورت می‌گیرد. سطح آنتریور یا قدامی سر، صورت، سینه، شکم، اندام تحتانی (از لگن تا نوک انگشتان) دارای نیروی مثبت و بالعکس سطح پوستریور یا سطح خلفی سر، گردن، پشت، کمر و اندام تحتانی دارای نیروی منفی است. دست راست قطب مثبت است. با این که نیروی منفی نیز دارد چون مثبت آن غلبه دارد، مثبت انگاشته می‌شود. در دست چپ هم نیروی منفی بر نیروی مثبت غلبه دارد، قطب منفی است. به همین دلیل اگر دست راست را روی پیشانی معمول بگذاریم بخواب می‌رود.

مقدار نیروی مثبت و منفی در افراد مختلف و زن و مرد فرق دارد. نیروی مثبت در مرد و نیروی منفی در زن بیشتر است و از روی این خاصیت دستبندهای مغناطیسی برای تقویت اعصاب بکار می‌رود.

۲. پاس‌ها با مسح : در این نوع پاس‌ها هیپنوتیزور نقاط خواب‌آور و حساس سوژه را لمس می‌نماید تا سریعتر و عمیق‌تر هیپنوز شود.

۳. پاس‌ها بدون مسح: پاس بدون تماس عبارتست از حرکت و عبور ملایم دست از نزدیکی سطح بدن معمول می‌باشد. که خود بر سه قسمت تقسیم می‌شوند:

الف: پاس‌ها از بالا به پائین که پاس‌های گردان یا دایره شکل معروفند و برای حصول هیپنوز بکار می‌روند.

ب: پاس‌های افقی برای توقف و تثبیت هیپنوز سوژه استفاده می‌شود.

ج: پاس‌های از پائین به بالا که برای بیدار کردن سوژه بکار می‌رود که به آن پاس‌های انعکاسی یا رفلکسی می‌گویند.

نظر مؤلف درباره پاس‌ها

من بعد از هیجده سال تجربه عملی به این نتیجه رسیده‌ام که پاس‌ها تنها وسیله‌ای برای متمرکز کردن سوژه می‌باشد و هیچ عمل خاصی انجام نمی‌دهد. و

آن دسته از هیپنوتیزورها که از این حرکات استفاده می‌نمایند تنها به عنوان یک فیگور خاصی برای متمرکز کردن سوژه استفاده می‌کنند. مثلاً وقتیکه عامل دست خود را بر روی هر یک از اعضاء بدن سوژه قرار می‌دهد یا مالش می‌دهد باعث تمرکز بیشتر او می‌گردد. در بدن هر انسان یک[1] جریان الکتریکی وجود دارد. وقتیکه این جریان الکتریکی یکسو گردد یک جریان الکتریکی موازی خواهد شد و هر جریان الکتریکی موازی قادر به انجام کار فیزیکی می‌باشد و احتیاج بواسطه برای انجام کار نمی‌باشد. بنابراین این نظر که با حرکات دست (پاس) یا چشم سیاله مغناطیسی انتقال پیدا می‌کند مردود می‌گردد.

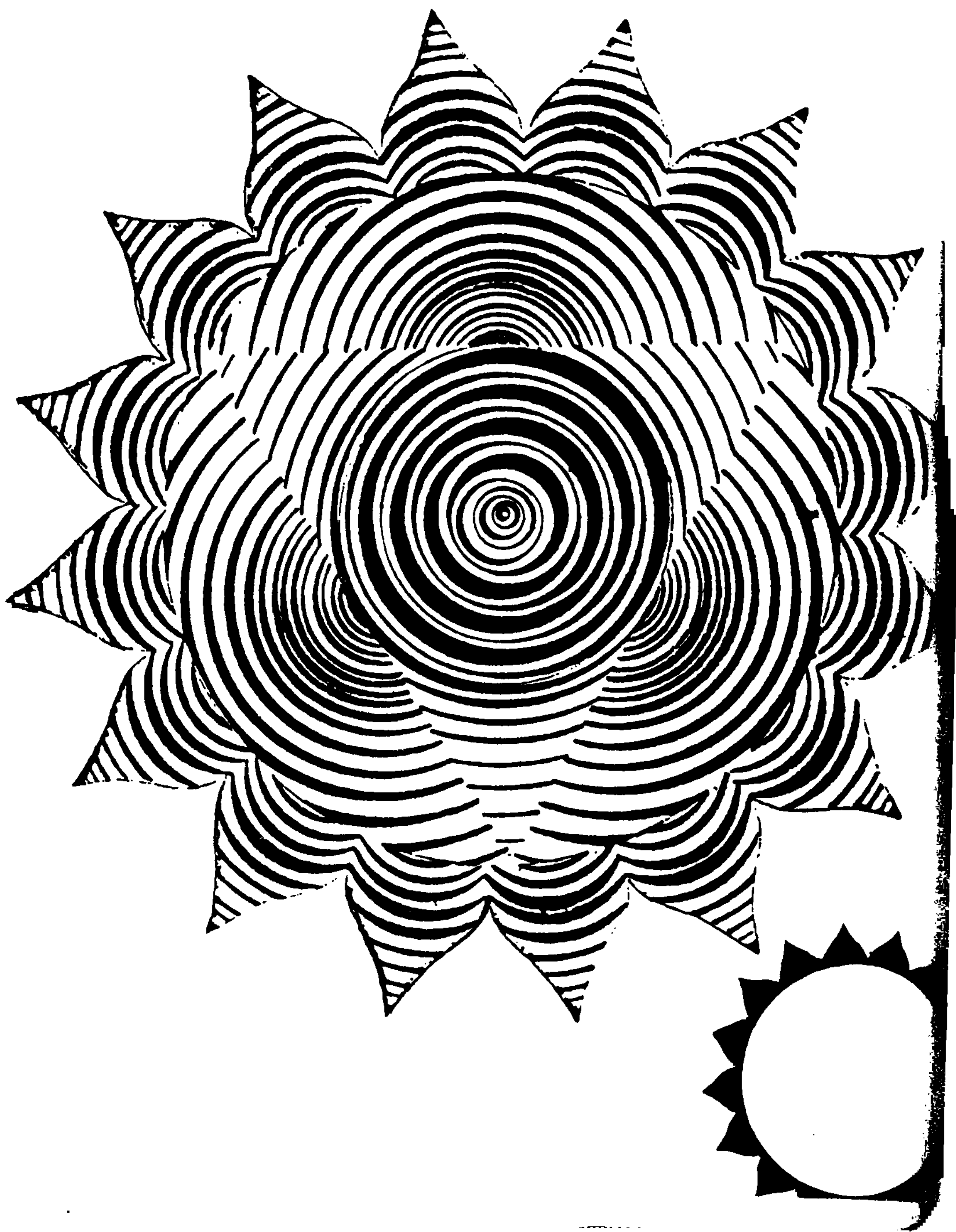
یوگی (یوجی) هندی فقط با ایجاد تمرکز[2] لوکوموتیو را از کار می‌اندازد، وقتی از چگونگی این عمل سئوال می‌شود، در پاسخ اظهار می‌دارد که جریان الکتریکی همسو شده خود را همچون ابزار فیزیکی (یک میله آهنی یا یک مداد که در لای پروانه موتور قرار بگیرد از حرکت موتور جلوگیری می‌کند) انتقال می‌دهد و از حرکت لکوموتیو یا هر ماشین دیگر جلوگیری و یا هر شیئی را به حرکت درمی‌آورد. و هر چقدر جریان الکتریکی همسو شده قویتر باشد قادر به انجام کار بیشتری خواهد بود. و اگر ما قادر نیستیم با تمرکز لیوانی را تکان دهیم بدلیل اینست که نمی‌توانیم جریان الکتریکی موازي برای خود ایجاد نمائیم عدم موفقیت ما به دو دلیل عمده بوده است اولاً: در لحظه انجام عمل تمرکز فکر لازم را نمی‌توانیم ایجاد کنیم. مثلاً تصمیم می‌گیریم لیوانی را حرکت دهیم، خود را آماده آزمایش می‌کنیم و تمامی نیروی خود را متمرکز می‌کنیم برای یک لحظه به این فکر کنیم که اگر موفق شویم، چه شهرت و افتخاری نصیب ما خواهد شد بنابراین جریان الکتریکی ایجاد شده یک جریان الکتریکی متقاطع خواهد شد و

---

۱. مؤلف: رجوع شود به فیزیولوژی گایتون

۲. مؤلف: حرکت اشیاء یا توقف حرکت اشیاء را تله کینزی می‌گویند.

چاکرای پنجم : ویشودهاآنگی (ویشودها)



انرژی حاصل تلف و در نتیجه جز خستگی حاصلی بدست نمی‌آید. ثانیاً از عوامل موفقیت یوگی‌های هندی تلف نکردن انرژی الکتریکی بدن است و از هر کاری مانند صحبت کردن، راه رفتن، غذا خوردن، و ... که باعث صرف انرژی می‌شود خودداری می‌نمایند. در واقع آنها زندگی مادی را به فراموشی می‌سپارند و نه مشکل زندگی دارند و نه مشکل صرف انرژی را دارند.

نقاط حساس

بعضی از هیپنوتیزورها عقیده دارند که نقاطی در بدن وجود دارد که لمس آنها باعث ایجاد هیپنوتیزم خواهد شد. مثلاً قوس ابرو، فرق سر، غده تیروئید و فرورفتگی زیر پس سر و ...

به عقیده مؤلف لمس این نقاط فقط باعث ایجاد تمرکز فکر می‌نماید، اگر این چنین نقاطی وجود داشت حتماً توسط فیزیولوژیست‌ها و آناتومیست‌ها مشخص می‌شود. من در هیچکدام از تألیفات هیپنوتیزورهای بزرگ دنیا درباره نقاط حساس و پاس‌ها چیزی نخوانده‌ام و استفاده از نقاط حساس و پاس‌ها اختراع هیپنوتیزورهای ایران می‌باشد که هیچ کاری تحقیقاتی انجام نداده و به صرف تحت تأثیر قرار گرفتن چند سوژه خود این ادعا را می‌کنند. امید است که هیپنوتیزورهای ما نیز بدون ادله منطقی و کارهای آزمایشگاهی دست به کشف و اختراع نزنند.

فصل هفتم

نیروی اراده

زندگی انسانی آمیزه‌ای از آرزوهای بی‌حد و حصر است. انسان اسیر و بنده آرزوهای مختلف و متعددی است. آرزوهای برآورده شده، منبع لذایذ بسیاری برای او است و آرزوهایی که همواره برای او لذت جسمانی به همراه دارد.

معمولاً انسان در حال برآورده ساختن آرزوهای خود و دیگران است. نوعی لذت خاص را در برآورده سازی آرزوهای دیگران درک می‌کند ولی در عین حال نیازهایی چنین نیرومند در زندگیش ترسیم شده که هر کاری را برای تحقق آنها انجام می‌دهد. زمانی که وی قادر به رسیده امیالش نباشد ناآرامی سختی او را در بر می‌گیرد.

انسان همواره با گروهی از نیازها درگیر است. هر چه ضعیف‌تر باشد، تعداد نیازهایش بیشتر است. اگر ما بخواهیم آرزوهایمان را کنترل کنیم در زندگی بایستی نخست کنترل شدیدی بر ذهنمان داشته باشیم. این موضوع ما را از بسیاری مسایل و دشواریها نجات می‌دهد. گاهی یک آرزوی کوچک در زندگی

مدت زیادی ما را به خود مشغول می‌دارد. و زمانی که آن آرزو سرانجام به ثمر رسید آن چنان لذتی که فکر می‌کردیم نخواهد داشت.

ما باید سعی کنیم تا همه نوع آرزو را کنترل نماییم. ما بایستی همه جور نیازهای مختلف و فراوان را در مجموعه‌ای گردآورده و سعی در اعتلا بخشیدن به آن مجموعه نماییم (هر چه بهتر احساساتمان را مرتب و منظم کنیم هماهنگی روحانی، اجتماعی و جسمانی بهتری کسب می‌کنیم.)

من قبلاً توضیح دادم که ما در برابر تعدد نیازهایمان احساس رنج بسیار می‌کنیم. این به خاطر یک ضعف درونی است که ما همه گونه آرزو را به خود راه می‌دهیم. فشار چنان است که ما معمولاً تعادل خود را از دست می‌دهیم (در حال حاضر ما برده و بنده آرزوهایمان هستیم. بنابراین لازم است که بر ضعف درونی خود غلبه کنیم. اگر در این مورد آرزوها بردهٔ ما بشوند، ما قادر خواهیم بود که به هر طریقی که می‌خواهیم، از آنها استفاده کنیم.)

تعدادی از مردم وجود دارند که هیچ نیروی اراده‌ای ندارند، و برده امیال خود هستند. امیال در مجموع همواره آنها را تحت فشار قرار می‌دهند. آنها همچنین فاقد اعتماد به نفس هستند. در نتیجه در برآورده ساختن امیالشان ناتوانند. زندگی آنها تعادل ندارد و دچار از هم گسیختگی است. در مقابل، افرادی هستند که دارای ارادهٔ قوی می‌باشند، چنان مردمانی با اراده‌ای آهنین، آرزوهایی را که مضر و ضد اجتماعی هستند سرکوب می‌سازند. آنان به دنبال برآورده ساختن امیالی هستند که از لحاظ اجتماعی مفید به شمار می‌رود. از این طریق آنان به جامعه خدمت کرده و به افراد متشخص و محترمی تبدیل می‌شوند.

آن کسی که همواره دارای ضعف اراده است گرفتار تمایلات و احساسات و غرایزش است. آنان هیچ اعتماد به نفس ندارند و دایماً به دنبال ارضای امیال خود هستند. آنان زندگی آرامی ندارند و دنبال جاه و مقام هستند. اگر موقعی آنان چنان جاه‌طلبی‌هایی هم داشته باشند آن را به کنار نهاده و به خاطر ضعف نفس آن

را فراموش می‌کنند.

برای کسب یکپارچگی و برتری، انسان بایستی با نیروی خاصی امیالش را کنترل کند. تنها با کنترل ارزوها است که انسان آنچه را که کاملاً غیرممکن ممکن می‌سازد با تکیه به نیروی اراده محض توانسته به قلل هیمالیا دست یابد و قادر به عبور از صحراها و پهنهٔ ترسناک دریاها گردد. با توجه به دستاوردهای ناممکن که حاصل کرده است، درک این که چگونه این کارها انجام شده است مشکل نیست. این فقط نیروی اراده محض بوده است که او را به همه جا رسانده است، چه ممکن و چه غیرممکن. او انرژی خود را به آن سو متمایل ساخته و آرزوهای خود را مغلوب کرده، و به سختی کوشیده است. او به خطرات سر راه خود اهمیتی نمی‌داده است. درست است که به مشکلات زیادی برخورده اما مغلوب نشده و شکست را نپذیرفته است. هر گاه که آرزوی دیگری پیش آمده آن را کناری زده زیرا هدفی معین داشته است و با یک ذهن یکسو شده تمام توان خود را در راه رسیدن به هدف به کار برده است.

آنچه که لازمه رسیدن به هدف است، یک شناخت عینی از توانایی‌های خودمان است. ما باید بدانیم که فاقد چه چیزی هستیم. آن عواملی که زندگی ما را چنان عادی و روزمره کرده و این که چگونه می‌توانیم ذهن و فکرمان را تحت کنترل در آوریم.

لازم است که اراده‌ای قوی کسب کنیم. تا وقتی که اراده نداشته باشیم، نمی‌توانیم در هیچ کاری موفق شویم. وقتی که به سر کار می‌رویم محتمل است که با دشواری‌ها و موانعی روبرو شویم. اگر اراده‌ای قوی نداشته باشیم ممکن است که آن کار را از دست بدهیم. بنابراین با احساس مصمم بودن ما باید نقشه خود را پیشاپیش طراحی کنیم. وقتی که مصمم شده‌ایم کاری را انجام دهیم، هر مشکلی را می‌پذیریم. تا رسیدن به مقصود و پایان کار نباید هیچ ضعیف و سستی از خود نشان دهیم. تنها به کمک نیروی اراده است که می‌توانیم در زندگی موفق

شویم.

دانشمندان کشف کرده‌اند که آرزوهای ما رابطه نزدیکی با تنفس دارد. هر چه بیشتر تنفس کنیم، تعداد آرزوهایمان بیشتر می‌شود. پس اگر به آن مقدار نفس نکشیم، ان همه نیاز در زندگی نخواهیم داشت. اصولی‌ترین و مؤثرترین راه برای کنترل تنفس، پرانایاما است. با کنترل روی تنفس است که «سادهوها» و سایر مرتاضان کنترل کاملی بر نفس خود اعمال می‌کنند. بعلاوه آنان نیروی اراده قوی دارند که اجازه می‌دهد تمایلات مربوط به جسم و آرزوها را سرکوب نمایند.

برای تأمین یک نیروی اراده قوی لازم است که ما به طور فیزیکی تندرست و قوی باشیم. زمانی می‌توانیم بر تمایلات خود غلبه کنیم که کاملاً سالم و تندرست باشیم در غیر این صورت آرزوهای روزمره و تمایلات جسمانی ما را از پا درمی‌آورد و بر ما مسلط می‌شود.

چگونه نگرانی ریشه می‌دواند؟ این وابسته به کوشش ما است که آنچه به طور اجتماعی و اخلاقی قابل قبول است انجام دهیم. هر وقت که کاری خلاف اخلاق انجام می‌دهیم آن را پوشیده می‌داریم و از ترس برملا شدن راز، یک نوع خلاء غیر محسوس در خود احساس می‌کنیم.

بنابراین زندگی باید خوب و متعادل باشد. نخست باید از کارهای ضداجتماعی دوری کرد. بر فرض که اشتباهی را مرتکب شده‌ایم ولی نباید ناراحت شویم. انسان جایزالخطاست و باید مراقب باشیم تا در آینده اشتباهی نکنیم.

چگونه باید نیروی اراده را تقویت نمود؟

یک ارادهٔ قوی در زندگی و سعادت ما نقش اساسی دارد. توسط قدرت اراده است که شخص می‌تواند آرزوهایش را سرکوب کند.

چگونه یک ذهن قوی داشته باشیم؟

با تمرین روشهای زیر می‌توانیم ذهنی قوی و فارغ از هر نوع تنش داشته باشیم.

۱. به اتاق در بسته‌ای بروید. اتاق باید تاریک باشد و موسیقی ملایمی پخش شود. یقین حاصل کنید که در طول این جریان کسی در را نکوبد و یا مانعی در سر راه قرار ندهد.

لباسهایتان را درآورده و خود را روی تخت رها کنید. سعی کنید که کاملاً ریلاکس بشوید. به خودتان تلقین کنید که پاهایتان نیاز به استراحت دارد و قادر به انجام هیچ کاری نیست. همین‌طور به اعضای دیگر مثل کمر، قلب، سینه، شکم و دستها القا کنید که آنها نیز احساس ریلاکس و آرامش دارند. در هیچ یک از آنها حرکتی دیده نمی‌شود. سپس به ذهن خود القا کنید که آن نیز آرام است و هیچ آرزو و فکری ندارد. سرانجام به خودتان تلقین کنید احساس غرق شدن و خواب‌آلودگی دارید و شاید دارید به خواب می‌روید. در چند دقیقه خواب شما را فرا می‌گیرد.

این آزمون اهمیت فراوانی دارد. و نشان می‌دهد که هم اعضا در اختیار ماست هر چه را که به آنها القا کنیم به آن عمل می‌کنند. حتی اگر به مغز القا شود فارغ از اندیشه می‌گردد. تمام روح تحت تسلط شما است، بنابراین شما کنترل کاملی بر مغز و ذهن خود خواهید داشت.

۲. اگر شما به عادت بدی دچار شده‌اید، آن را روی کاغذی یادداشت کنید و در جایی قرار دهید که دایماً جلوی چشم شما باشد. میز تحریر می‌تواند محل مناسبی برای این کار باشد. فرضاً شما پشت سر هم سیگار می‌کشید. شما بسیار کوشیده‌اید تا از شر این عادت خلاص شوید ولی نمی‌توانید. روی کاغذی بنویسید که: (من بعد از این سیگار نمی‌کشم) آن را روی میز تحریر خود قرار دهید، به خودتان القا کنید که روح شما کاملاً قادر به این کار هست و شما روی

آن کنترل دارید و در هر صورت سیگار نخواهید کشید. این جمله را ۳ یا ۴ بار در روز به خود القا کنید که در هیچ شرایطی سیگار نخواهید کشید.

شب قبل از خواب به خودتان تلقین کنید که سیگار نمی‌کشید هر چند که سردرد یا تنش یا ناراحتی پیدا کنید شما به عهد خود وفادار می‌مانید. اگر تصمیم شما به همان صورت اول باقی بماند مسلماً سیگار را ترک می‌کنید. این بدان معنا است که نیروی اراده شما هر روز قویتر شده و خود این امر لذت بسیاری دارد.

۳. پنج سطر از هر کتاب دلخواهی بنویسید و در برابر خود قرار دهید، به ساعت نگاه کنید و با خود عهد کنید که باید آن پنج سطر را در ۱۰ دقیقه به خاطر بسپارید. اکنون این سطور را آهسته مرور کنید. به خودتان القا کنید که باید آن را در ۱۰ دقیقه حفظ کنید هم چنان که به این کار ادامه می‌دهید زمان را به تدریج کاهش دهید از ۱۰ دقیقه به ۸ و از ۸ دقیقه به ۶ دقیقه و به همین منوال. بزودی به مرحله‌ای می‌رسید که می‌توانید پنج سطر را در کمتر از یک دقیقه حفظ نمایید. با ممارست در این تمرین حافظه فوق‌العاده قوی خواهید داشت.

۴. زمانی را که برای پیمودن راهی با دوچرخه طی می‌کنید اندازه بگیرید. مثلاً فاصله دو کیلومتر را در ۱۰ دقیقه می‌پیمایید. اکنون به تدریج شروع به کم کردن زمان نمایید. بدون آنکه به نفس‌نفس بیفتید و یا خسته شوید.

۵. شروع به شمارش معکوس از ۱۰۰۰ تا ۱ بنمایید. مطمئن شوید که بیش از ۱۰ دقیقه برای انجام این کار صرف نمی‌کنید. اکنون تصمیم قطعی بگیرد که شمارش معکوس را در عرض ۸ دقیقه انجام می‌دهید. اگر به این امر دست یافتید، باز هم زمان را کمتر کنید و همین امر نشانه افزایش و قدرت اراده شما است.

۶. شما می‌توانید تمرین جالب دیگری هم انجام دهید. ساعتی در برابر خود قرار دهید و به آن چشم بدوزید و در مکانی بدون کوچکترین حرکتی بنشینید.

حداقل ۱۰ دقیقه به همین شکل بمانید. در طول این مدت حتی اگر پشه‌ای هم روی صورتتان بنشینید نباید هیچ تکان بخورید. به دیگر سخن ممکن است هر مشکلی پیش آید، اما شما بایستی با تعهد کامل به آن حالت بپردازید و تکان نخورید.

تصمیم شما غیر قابل خدشه‌دار شدن است. اگر این کار را با تصمیم و اراده انجام دهید در زمان تعیین شده به هدف دست می‌یابید.

پس از انجام تمریناتی که در بالا به آنها اشاره کردیم، شما باید کارهای بسیار دشوار را که معمولاً زمان درازی طول می‌کشد انجام دهید. شخص باید کاری را که حداقل یک ماه زمان می‌برد انجام دهد. در این حالت او باید آن عمل را ظرف یک هفته تمام کند.

به همین شکل شخص بایستی تصمیم بگیرد که در یک مدت خاص یک درآمد مشخص کسب کند. هر چه مشکلات بر سر راه او باشد، او باید آن کار را در یک ماه یا زمان معین انجام دهد.

این که در زمان مشخص بتوان کارهایی را انجام داد خود مشکل و پر دردسر است. او باید علی‌رغم همه مشکلات به کار خود ادامه دهد. اگر کنترل کاملی بر قدرت اراده خود داشته باشد مسلماً موفق می‌گردد.

نوسانات نیروی اراده

چنان که پیشتر گفتیم، در بدن انسان دو ذهن درونی و بیرونی وجود دارد. وقتی که شخص فعال است ذهن خارجی او آگاه می‌ماند و ذهن درونی کمتر فعال است. اما در زمانی که شخص به خواب می‌رود ذهن درونی فعال‌تر شده و منظره‌ها و چیزهایی را می‌بیند که هرگز ندیده است. رویا همان مسافرت ذهن درونی در خواب است.

همه اشیاء و پدیده‌ها در جهان در حال حرکت و نوسانند. نوسان برای آنها

امری اساسی است. هوا، صدا یا آسمان و هر چیز دیگر نوسانات موج تولید می‌کنند و موجها از نقطه‌ای به نقطه دیگر حرکت می‌کند. وقتی شما سخن می‌گویید، امواج صدای شما به خارج حرکت می‌کند و دیگران صدای شما فراتر می‌رود.

به همین شیوه اگر نیروی اراده شما قوی باشد روی دیگران تأثیر می‌گذارد. یک اراده قوی می‌تواند حتی در مسافت دور هم اثر گذار باشد. بر عکس یک شخص با اراده‌ای ضعیف به سختی می‌تواند هر گونه تأثیر دور یا نزدیک اعمال کند.

تأثیر از فاصله

امروزه بدون تردید ثابت شده است که شخص می‌تواند قدرت اراده قوی خود را به کیلومترها دورتر انتقال دهد. همچنین شخص بااراده می‌تواند هر شخصی را که در مکان دورتری اقامت دارد فقط با نیروی اراده تحت تأثیر درآورد. یکبار که او تحت تأثیر اراده شما درآید می‌توان هر کاری را روی وی انجام داد.

بنابراین مسلم است که یک نیروی اراده قوی می‌تواند بر اشیایی در هزاران کیلومتر دورتر تأثیر بگذارد و هر شخصی را تحت تأثیر قرار دهد. برای آزمایش این امر یک یا دو آزمون انجام دهید. یکی از دوستان خود را به عنوان سوژه قرار دهید او باید در شهر خودتان سکونت داشته باشد. نخست به یک اتاق خلوت رفته و روی تخت دراز بکشید. اتاق بهتر است کمی تاریک باشد.

چشمها را بسته و تصویر چهره دوستتان را رو در روی خود مجسم کنید و مطمئن باشید که چشمانتان کاملاً بسته است. اکنون به چهره دوستتان تلقین کنید که او خود را به یک نوشیدنی مشغول سازد و یا سیگاری روشن کند و یا هر کار دیگری را انجام دهد. حداقل ۶ تا ۷ بار این مطلب را به وی تلقین کنید. برای یقین

حاصل کردن از اثر تلقینات شما بهتر است به دوستتان تلفن کرده و از او بپرسید که در این چند دقیقه مشغول چه کاری بوده است. اگر دوست شما گفت، که نوشیدنی می‌نوشیده یا سیگار می‌کشیده باید بدانید که در آزمایش تا حدی موفق شده‌اید. اگر بار اول موفق نشده‌اید ناامید نشوید، اشکال در جایی از نیروی اراده شما است.

در مدت کافی وقتی در تمرین روی دوستی که در همان شهر شما است موفق شدید، توجه خود را به دوستان یا آشنایانی جلب کنید که در شهر دیگری زندگی می‌کنند. در حالی که در اتاق خودتان نشسته‌اید به یکی از آنها پیشنهاد کنید که در همان دقیقه به شما تلفن کنند یا به دیدار شما بیایند. خواهید دید که تلقینات شما روی آن شخص که در دور دستها زندگی می‌کند مؤثر شده و او آماده خواهد بود که مطابق میل شما رفتار کند و اگر این کار را نکند احساس ناراحتی خواهد نمود.

به همین نحو می‌توانید به دشمن خود تلقین کنید، که علل دشمنی از آن به بعد از میان رفته و او بایستی روابط مناسبی با شما برقرار سازد. دوستی را می‌توان چنان القا نمود که دارای علاقهٔ شدید به شما شده و بدون دیدار شما هیچ آرامشی نداشته باشد.

آزمایشهای بسیاری در این زمینه می‌توان انجام داد و شما می‌توانید نیروی اراده خود را از طریق این آزمایشها افزایش دهید. درست است که این کار ابتدا خیلی مشکل است و ممکن است زمان زیادی طول بکشد اما هیچ دلیل واقعی برای رها کردن تلاش در میانه راه و احساس عدم موفقیت وجود ندارد. شما حتماً موفق می‌شوید اگر چه ممکن است در ابتدا شکست بخورید.

تله‌کنیزی

پس از موفقیت در چنان آزمایشهایی نباید راحت کناره بگیرید و از انجام

تمرینات خودداری کنید. شما بهتر است با آزمایشهای دشواری پیش روید و برای انجام اعمال معجزه‌آسا تلاش نمایید. برای مثال یک پرنده در حال پرواز را پایین آورید و شعله را بدون نزدیک شدن به آن خاموش کنید. شما می‌توانید یک قطار در حال حرکت را متوقف نمایید.

تأثیرگذاری روی اشیاء به وسیله امواج مغزی را تله کنیزی می‌گویند. هر شخص قادر است با انجام تمرینات مداوم بر ضمیر ناخودآگاه غلبه کند و یک ذهن فارغ از اندیشه بیاید و آنگاه با تمرکز می‌تواند روی اشیاء تأثیر بگذارد.

۱. یک مداد به طول ۵۰ سانتیمتر و به قطر یک سانتیمتر اگر عرض مداد کمتر باشد بهتر است تهیه کنید و سپس آن را به طور قایم روی میز به فاصله نیم‌متری از خود قرار دهید در حالی که روی صندلی نشسته‌اید خود را هیپنوتیزم کنید و سپس به خود تلقین کنید تا دست راست شما سبک شود و بالا بیاید به محض این که دستتان به سطح میز رسید چشمانتان باز می‌شود، ولی دستتان در حال هیپنوز باقی می‌ماند.

در حالی که چشمها باز است، در مرحله عمیق هیپنوز قرار دارید ذهنتان را متمرکز نوک مداد کنید و تصور کنید که مداد در حال افتادن است در عرض کمتر از ۱۰ ثانیه قادر خواهید بود آن را بیندازید.

۲. تمرین دوم را با مداد کوتاه انجام دهید.

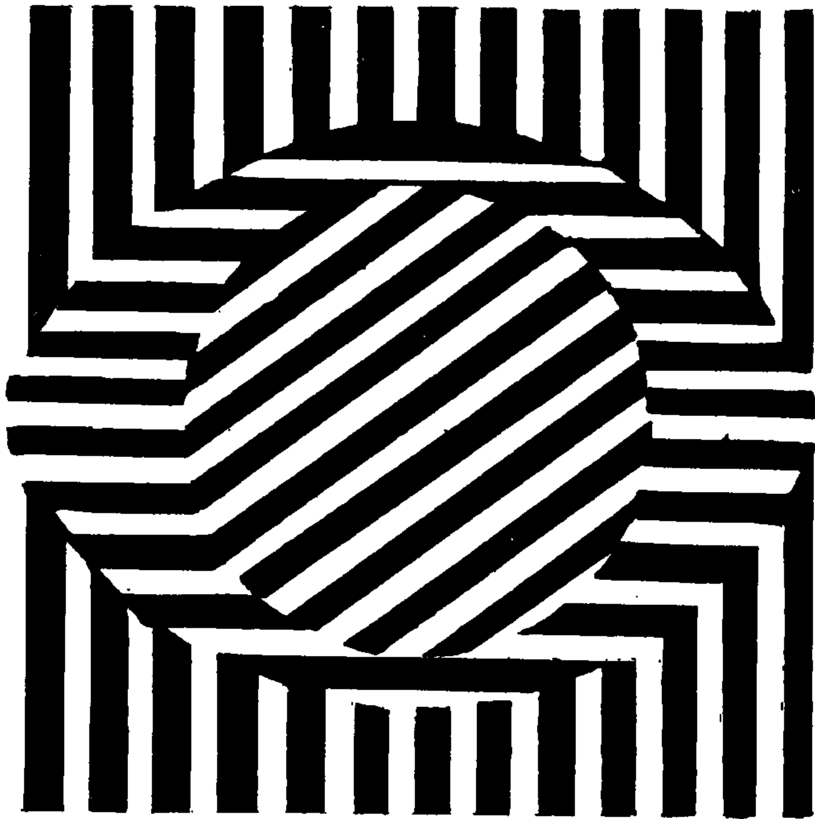
۳. تمرین سوم را با جسمی که سطح تماس آن کمی بیشتر از ۱ سانتیمتر است انجام دهید و هر چقدر سطح تماس بیشتر باشد نیروی جاذبه بیشتر می‌شود در نتیجه احتیاج به تمرکز بیشتری دارد.

۴. یک شمع کوتاه و بسیار باریک را انتخاب کنید تا شعله آن کم‌سو باشد. سپس به روش اول خود را هیپنوتیزم کنید و به شعله متمرکز شوید، در ابتدا شعله در اثر خطای دید، دوتا خواهد شد و در اثر تمرکز شعله یکی و به تدریج کوچک

و کم‌سوتر می‌شود و در یک لحظه یک نقطه نورانی، با تمرکز قوی قادر خواهید بود او را خاموش کنید. پس از موفقیت از شمع بزرگتری استفاده کنید.

۵. یک فرفره کاغذی درست کنید و آن را با یک سنجاق به گرد بـه چـوب حصیری نصب کنید سپس با تمرکز او را بچرخانید.

۶. وسیله‌ای مانند شکل زیر تهیه کنید و آن را به طریق فوق بچرخانید.



۷. کتابی را باز کنید وسعی کنید صفحات کتاب ورق بخورد.

در تاریخ ما موارد بیشماری از این دست وجود دارد و این کارها معجزه نبوده و جادوگری هم نیست. تمام قضیه بستگی به قدرت اراده شما دارد. بـا نـیروی اراده‌ای آهنین می‌توان اعمال غیر ممکن را انجام داد.

تقویت اعتماد به نفس

برای افزایش نیروی اراده به اندرزهای زیر توجه نمایید:

۱. همواره کم حرف بزنید. هر چه بیشتر حرف بزنید نشانهٔ اتلاف انرژی است که در بدن شما انباشته است. در این حالت بایستی بسیار کار کنید تا انرژی از دست رفته را باز یابید. لذا بهترین کار این است که انرژی موجود در خود را حفظ نمایید.

۲. هیچ وقت با افراد بی‌اراده، نادان و بیسواد همراه نشوید. آنان اشخاصی هستند که در ما احساسات بدبینانه را دامن می‌زنند. آنان در زندگی خود ناموفق بوده‌اند و می‌خواهند دیگران را مثل خود ببینند. از چنین عناصری دوری کنید. درست است که خودآگاه با او مخالفت می‌کنید، ولی متأسفانه افکار منفی او به طور غیرمستقیم در ضمیر ناخودآگاه ثبت خواهد شد. و در موقع اجراء تصمیمات دچار تزلزل می‌شوید.

۳. قدری از وقت خود را در تنهایی کامل بگذرانید. هیچکس با شما حرف نخواهد زد و مشکلی برای شما ایجاد نخواهد کرد.

دلا خو کن به تنهایی که از تنها بلا خیزد   سعادت آن کسی دارد که از تنها بپرهیزد

۴. افکار یا اسرارتان را با هیچکس در میان ننهید همان طوری که حاضر نیستید وسایل صوتی خود را در اختیار دوستی که تخصص ندارد قرار دهید. عواطف و احساسات و افکار خود را هم در اختیار هر شخص غیر مجربی قرار ندهید. اگر احساس می‌کنید که خشمگین شده‌اید سعی کنید خشم خود را کنترل نمایید. حتی در یک موقعیت خنده‌آور خود را حفظ کنید و نخندید تاقدرت‌کنترل بر نفس شما کامل شود.

۵. آن کس که به خود کاملاً اعتماد دارد در جامعه مقام بالاتری می‌یابد. اگر شما قدری از احساسات دوستان یا آشنایان را لمس کنید و درک نمایید، نباید چیزی از آنها بروز بدهید. فرضاً روابط شما در یک مرحله به سردی می‌گراید

ولی نباید اعتماد متقابل را از دست بدهید. شما باید قدری اسرار خود را حفظ کنید و سعی کنید این کار را بسیار تکرار کنید.

۶. قیافهٔ بدون تفاوتی به خود بگیرید. مثلاً اگر شخصی مطلبی بسیار محرمانه را با شما در میان بگذارد و شما قبلاً از آن آگاهی داشته‌اید نباید نشانه‌های این آگاهی در چهره شما آشکار بشود. چهرهٔ بی‌تفاوتی به خود بگیرید که او یقین کند تاکنون این راز بزرگ را نشنیده‌اید.

۷. نباید سعی کنید با پوشیدن لباسهای غیر عادی جلب توجه کنید. بایستی خود را به شکل معمولی و خوب بیآرایید. اگر حالت تک و تابلویی بگیرید (قیافه و ظاهرتان غیر عادی به نظر آید) نخواهید توانست با کل جامعه ارتباط برقرار کنید، نخواهید توانست اعتماد دیگران را جلب نمایید.

هیچ هیپنوتیزوری در هنر آفرینی خود موفق نمی‌شود مگر این که اعتماد گروههای بسیاری از مردم را جلب کند.

۸ ذهن خود را کاملاً آزاد کنید. روش آن را قبلاً در صفحات پیش توضیح داده‌ایم. تخلیه ذهن را با آزمایشهای مداوم تقویت کنید. آرامش ذهنی در چهرهٔ شما پرتوی نورانی می‌افکند و به شما تعادلی روانی می‌بخشد و حافظه شما را غنی‌تر می‌سازد. مغز شما نیرومندتر شده و آرزوهای شما تصفیه شده و آرزوهای شما تصفیه شده و فقط افکار دلخواهتان را در مغز نگه می‌دارید.

۹. چشمها ابزار اصلی یک هیپنوتیزور است. از طریق این چشمها است که او شخص را هیپنوتیزم می‌کند. شاکتی‌چاکرا را تمرین کنید تا بتوانید روی شیء معینی به مدت طولانی خیره شوید. این تمرین چشمان شما را تقویت کرده و نیروی مغناطیسی خاصی به آنها می‌بخشد، سوژه راه دیگری جز پذیرفتن نیروی شما نمی‌یابد.

با دنبال کردن این روشها شخص بایستی نیروی اراده‌اش را تحت کنترل

درآورد و این مطلب یک دستاورد اساسی در زندگی او است و از این طریق است که به موفقیت خواهد رسید.

فصل هشتم

نیاسادهیانا

برای بالا بردن معیار و کسب توازن در زندگی، دانشمندان در سراسر دنیا روشهایی را توصیه کرده‌اند. از میان روش «نیاسادهیانا[1]» از همه مهمتر است. با این روش شخص می‌تواند مراکز حیاتی خود را بهتر بشناسد و در عین حال با این رو شناخت به آگاهی خود بیفزاید و خود را بشناسد. در بدن انسان ۲۶ مرکز حیاتی را شناسایی کرده‌اند این مراکز عبارتند از:

۱. پاشنه‌های دو پا

۲. پشت ساق‌های دو پا

۳. رانها

---

۱. مترجم: نیاسادهیانا معنی لغوی کلمه مراقبت کردن یا مراقب بودن است. ولی در یوگا کلمه دهیانا به معنی خلسه می‌باشد و نیاسادهیانا همان رلکسشن یا کنترل تنفس و هدایت آن به مراکز حیاتی می‌باشد. نیاسادهیانا همان رلکس درمانی می‌باشد.

۴. اندام تناسلی

۵. ناف

۶. قلب

۷. ریه‌ها

۸. دو کتف (شانه‌ها)

۹. دست راست (کف دست، ساعد، بازو و ترقوه)

۱۰. دست چپ (کف دست، ساعد، بازو و ترقوه)

۱۱. دو چشم

۱۲. دو گوش

۱۳. دهان

۱۴. بینی

۱۵. ابروها

این ۱۵ مرکز با اجزای دستها جمعاً به ۲۶ مرکز می‌رسد. ترقی زندگی انسانی به این ۲۶ مرکز وابسته است. پس لازم است که شخص این ۲۶ مرکز و جسم خود را بشناسد.

فکر می‌کنیم این مراکز را می‌شناسیم و دربارهٔ آنها اطلاعات زیادی داریم. اما دقیقاً آنها را نمی‌شناسیم و به آنها توجه نمی‌کنیم. مثلاً به هنگام کار اصلاً به آنها توجهی نداریم و تنها زمانی که اتفاقی می‌افتد متوجه این مراکز حیاتی می‌شویم. مثلاً اگر سوزنی به پاشنه پا فرو رود فوراً از جای می‌پریم و تازه متوجه می‌شویم که پاشنه‌پا یکی از اعضای مهم بدن است در حالی که قبلاً متوجهٔ آن نبودیم.

با اطمینان و تأکید فراوان یادآوری می‌کنم که: زندگی ما حالت نرمال و عادی ندارد. باید به طور دائم مراکز حیاتی خود را زیر نظر داشته باشیم و آنها را از یاد نبریم. این کاملاً طبیعی است ..ر عضوی خاص کاملاً مورد توجه قرار نگیرد، به حالت غیر فعّال درمی‌آید.

قبلاً گفته بودیم که چندین قرن پیش در انسان غّده و گرهٔ عصبی خاصّی وجود داشت که به کمک آن انسان می‌توانست بدون سعی و تلاش فراوان، به گذشته و آینده نظر افکند و آنها را ببیند. متأسفانه پرداختن به زندگی و کارهای روزانه و غرق شدن در روزمره‌گی و درگیر شدن با سایه زندگی به جای درگیری با زندگی، این گرهٔ عصبی فراموش شده و توجُهی به آن نشده است. به همین جهت این غّده خود به خود غیر فعال شده و حتی از وظایف اصلی خود نیز بازمانده است.

این غّده و گرهٔ عصبی هنوز در مغز انسان وجود دارد و پزشکان متخصص آن را تشخیص داده‌اند. این گره امروزه غیرفعّال است و همچنان به زندگی خود ادامه می‌دهد.

اگر به ۲۶ مرکز حیاتی بدن خود توجّه نکنیم و آنها را پرورش ندهیم ممکن است که آنها نیز مثل غّده و گره عصبی غیرفعّال شوند و به شکل غیر فعّال به زندگی خود ادامه دهند. در این صورت ما نمی‌توانیم از وجود این مراکز استفاده کنیم. بنابراین از خوانندگان تقاضا می‌شود که حداقل روزی یک بار به این مراکز توّجه کنند تا فعّالیت آنها حفظ شود و غیرفعّال نگردند.

ذهن بیش از هر عضوی درگیر فعّالیت‌های خارجی است. به همین جهت به این مراکز درونی اهمیتی نمی‌دهد. اگر بتوانیم حداقل روزی یک بار ذهن درونی را فعّال نماییم و به این مراکز حیاتی توجه کنیم، مطمئناً از سلامتی بیشتری برخوردار خواهیم شد. و علاوه بر این قادر خواهیم بود تا با استفاده از «پران شاکتی» موجود در بدن این مراکز را تقویت نماییم. در این حالت از سلامتی بیشتری برخوردار خواهیم بود و بیماری از وجود ما رخت برمی‌بندد. مهمتر از همه قدرت «پراناشاکتی» تقویت می‌شود. و در نتیجه نیروی مغناطیسی بوجود آمده، زندگی سعادتمندانه‌تری را برای ما به ارمغان می‌آورد.

در صفحات قبل درباره «نیاسا» صحبت کردم. صحبت کردن اغلب آسانتر از

عمل کردن است. اما یقین دارم که انسان علاقه‌مند می‌تواند با تمرین و پشتکار بر بسیاری از مشکلات آزاردهنده فایق آید و آنها را از پیش پای خود بردارد. مثلاً اگر سردرد شدیدی دارید می‌توانید با استفاده از روش «نیاسا» در طی چند ثانیه از این درد نجات یابید.

قصد دارم در صفحات بعدی طرح کلی روش «نیاسا» را که معمولاً برای تمرین مورد استفاده قرار می‌گیرد بیان کنم. فراموش نکنیم که قبل از هر چیز باید به هنگام تمرین لباس آزاد بپوشیم و شب هنگام و موقع خواب باید لباسها نرم و راحت و ترجیحاً نخی باشد. وقتی روی تخت دراز کشیدید بدن خود را کاملاً آزاد و رها کنید و آرام باشید. ریلاکس باید به گونه‌ای باشد که هیچ گونه گرفتگی یا انقباضی در عضلات دیده نشود. تکان دادن هر عضوی و حتی پلک زدن نیز ممنوع است. این حالت را «شاواسانا» یا حالت نعش می‌نامند. حال تنفس خود را تحت کنترل درآورید. و هر چه هوا در ریه دارید خارج کنید. سپس به تدریج در هوای تازه نفس بکشید. در این حالت احساس لذت می‌کنید و حالت خاصی به شما دست می‌دهد. در این موقع باید به آرامی نفس بکشید.

سپس هر دو ذهن خارجی و درونی خود را بیدار کنید این کار را با هم انجام دهید و به زبان دیگر با تمام قوا بر ۲۶ مرکز حیاتی بدن خود به ترتیبی که در ابتدا فصل گفته شد تمرکز یابید. سپس به مدت ۲۰ ثانیه مانترای «اوم چه تانیا چه تانیاسواها» را تکرار کنید. البته این کار را در ذهن انجام دهید. و در حالی که این مانترا را تکرار می‌کنید باید از مرکزی به مرکز دیگر توجه کنید. ابتدا از انگشتان پا شروع کنید و دقیقاً مطابق ترتیبی که گفته شد به طرف بالا حرکت کنید.

حالت خود را به همان شکل حفظ کنید. روی تخت دراز بکشید و در حالی که برای مرکز حیاتی ۲۰ ثانیه مانترا را تکرار می‌کنید به آن عضو تلقین کنید که فعّال شده و نوعی آگاهی خاص در آن پدیدار شده است.

ابتدا از پایین به بالا هر ۲۶ مرکز را بپیمایید و سپس به همین نحو به پایین

برگردید. بدین ترتیب یک مرحله را کامل کرده‌اید.

این تمرین را به طور مداوم تکرار نمایید. در طول چند روز احساس می‌کنید که نوعی انرژی خاص در بدنتان جریان یافته است. احساس می‌کنید انـرژیتان بیشتر شده و سرحال تر و شادتر از قبل هستید. نیروی مغناطیسی طبیعی شما رو به کـمال مـی‌رود. چـهره‌تان درخشـان و جـذاب مـی‌شود و در دیگـران تأثـیر می‌گذارد[1].

این تمرین خواص زیاد و فایده‌های فراوانی دارد. بعد از این تـمرین بـرای اولین بار نفس راحت و تازه‌ای می‌کشید و سلولهای بدنتان تقویت می‌گردند و انرژی کسب می‌کنند. اگر قبلاً از بی‌خوابی در رنج بودید بهبود می‌یابید. به علاوه پران شاکتی تقویت شده به طور گسترده‌ای در همه جای بدنتان پخش می‌شود. در نتیجه همه اجزا فعّال می‌شوند و به یکدیگر کمک می‌کنند و سراسر بـدن را بهبود می‌بخشند. به هر حال این خود دستآورد بزرگی است.

این تمرین بیماریهای مزمن و نارسایی‌های گوارشی مثل زخم مـعده، اثـنی عشر، یبوست مزمن را دزمان می‌کند و سردردهای عصبی از جمله میگرن و غیره را شفا می‌بخشد.

هرگاه احساس ناراحتی جسمانی می‌کنید به حالت نعش دراز بکشـید و بـر روی موضع خاص یا عضوی که ناراحت است تمرکز کنید و به آن تلقین نمایید که درد بر طرف شده و مشکلی ندارید[2]. بعد ۱۰ تا ۱۵ ثانیه احساس می‌کنید که

---

۱. مترجم: امواج مغزی در حال هیپنوتیزم متمرکز و بسیار قوی می‌شوند و بدون شکست یا انـحراف از آب یـا چوب، مقوا و از تمام فلزات عبور می‌کند. امواج مغزی قادر است یک مولد باطری را شارژ و دستگاه برقی ساده مثل بادبزن را در هنگام گردش متوقف کند. امواج مغزی تقویت شده می‌تواند کارهای اعجاب‌انگیز انجام دهد. کلیه کرامات مدعیان عرفان از این قبیل است.

۲. به عقیده من در تلقینات باید از کلمه منفی دوری کرد. مثلاً جملهٔ فوق را باید به شکل مثبت بیان شود. یعنی

(ادامه پاروقی در صفحه بعد)

درد از بین رفته و سلامتی خود را به دست آورده‌اید.

شما می‌توانید این تمرین را در هر جایی انجام دهید به شرط آن که محل تمرین کاملاً ساکت و آرام باشد و حتی پشه و مگسی هم مزاحم کار شما نشود لباسهایتان راحت باشد و غذای گیاهی کم حجمی صرف کنید. یک شکم خالی برای تمرکز طولانی بر روی نقاط حیاتی بسیار مطلوب است.

روشی را که توسط آن همه مراکز حیاتی بدن فعال می‌گردند بیان داشتم. به هر صورت این کار ساده‌ای نیست مشکلاتی به شرح زیر در طول تمرین پدید می‌آیند:

۱. علیرغم تلاشهای مکرر ذهن گاهی از تمرکز سر باز می‌زند. گاهی فقط می‌توانید نیم ثانیه بعد از کوشش بسیار روی چیزی تمرکز حاصل کنید.

۲. در حالی که مشغول تمرکز هستیم انواع افکار پریشان ذهن ما را مشوش می‌دارد.

۳. روش آرامش بخشیدن به بدن نیز آسان نیست و علیرغم تلاش فراوان باز هم احساس می‌شود که برخی مراکز حیاتی بصورت اتوماتیک و غیرارادی فعال شده‌اند و کسب حالت نعش بصورت کامل و باید و شاید میسر نمی‌شود.

وقتی که تمرکز ذهنی به دست آمد و ذهن برروی موضوعی متمرکز شد حالتی پیش می‌آید که دائماً به سویی متمایل می‌شود. توصیه کرده بودم ۱۵ تا ۲۰ ثانیه بر روی هر مرکز تکیه شود ولی این فرآیند پیچیده‌ای است و فقط پس از تلاش فراوان امکان پذیر می‌گردد.

۵. گاهی فراموش کردن ترتیب مراکز حیاتی، خود باعث بروز مشکلاتی

(پاورقی از صفحه قبل)

معده‌ام کاملاً قوی و سالم است و به خوبی قادر است سنگ یا شیشه را هضم کند. ثانیاً بهتر است همراه با القائات از تصویرهای ذهنی مناسب استفاده کرد.

می‌گردد.

۶. خلسه لازم برای تمرکز روی تمام ۲۶ مرکز حیاتی وقت زیادی می‌گیرد. به علاوه تمرکز هر دو ذهن خارجی و داخلی به یک نقطه معین بسیار دشوار است. فقط بعد از تمرین دائم در طول مدت طولانی می‌توانیم هر دو ذهن را برای چنان مدتی طولانی متمرکز سازیم و باید به همان ترتیب که قبلاً توضیح داده شد عمل کنیم.

۷. گاهی وقتی در زمان تمرین بدن را شل کرده، هر دو ذهن را برای مراکز حیاتی یکی پس از دیگری متمرکز می‌سازیم. ممکن است تحت تأثیر این پدیده به خواب برویم. در دراز مدت پس از بیدار شدن همه چیز را به فراموشی می‌سپاریم.

۸ وقتی که یک مرحله کامل گشت، بدن خود را چنان رها و سست می‌یابید که بلند شدن از جا حتی بعد از چند بار تلاش ممکن نیست در چنین حالتی باید بدن را به حال خود رها کرد تا چنان که هست بماند و سپس آن را به تدریج فعال نمود.

وقتی که یک مرحله را کامل نمودید خود را بسیار سبک‌تر می‌یابید. یک حالت خاصی بر شما غلبه می‌کند و چنان احساس می‌کنید که گویا بر روی امواج در حرکتید.[1]

در این فرآیند ذهن شما به انواع احساسات بی‌اعتنا می‌شود و از این بابت دغدغه‌ای ندارد. رگهای مغز شما فعال می‌شود و در نتیجه فعالیت تمام سلولهای مغزی افزایش می‌یابد. بنابراین حافظه شما به طور شگفت‌انگیزی تقویت

---

۱. مترجم: در این حالت هرگز به خود ترس و وحشت راه ندهید. عدم تحرک اعضای بدن به دلیل خروج روح از بدن نیست. بارها علاقمندان به خود هیپنوتیزم به من مراجعه کرده‌اند و گفته‌اند: که بعد از تجربه این حالات دچار توهم شده‌اند و فکر کرده‌اند که روح از بدنشان پرواز کرده است. این امر باعث ایجاد یک سد روانی در ضمیر ناخودآگاه‌شان می‌گردد و آنها را از کامیابی ار خود هیپنوتیزم محروم می‌سازد.

می‌گردد.

دوستان عزیز اگر در این فرآیند موفق شوید فعالیت سلول‌های عصبی بطور چشم‌گیری کاهش می‌یابد پارازیت‌های سلول عصبی محو می‌شود و غرق در آرامش خواهید شد. احساس خواهید کرد همچون پرنده‌ای سبکبال در آسمان نیلگون در پرواز هستید. حتی اراده شما قادر نخواهد بود مانع از این کامیابی شوید.

در حین تمرینی بهتر است به خودتان تلقین کنید که: آنچه انجام می‌دهم تنها به خاطر رضایت خاطر خود و خداوند است و این بدن هدیه‌ای است از سوی خداوند با فعال کردن مراکز حیاتی بدن قصد دارم تا خود را به خدا نزدیک کنم.

با کمک چنان افکار عمیقی می‌توانید در این تمرین موفق شوید. این کار موجب استفاده بهتر از «پران شاکتی» می‌گردد.

اکنون می‌خواهم کمی درباره «دهیانا» سخن بگویم. قبلاً توضیح دادیم که «نیاسا» در چنین تمرین خاصی اهمیت بسیار دارد. دهیانا نیز اهمیتش کمتر از آن نیست. و اگر در تمرکز ذهن بر روی یک نقطه موفق شویم امکان دارد که تأثیری ژرف و محسوس بر اطراف خود بگذاریم. این امر را می‌توان به پارچ آبی تشبیه کرد که ۲۰ سوراخ دارد. آب از همه سوراخها بیرون می‌ریزد. اگر پارچ فقط یک سوراخ داشت آب تنها از همان یک سوراخ بیرون می‌آمد. در پارچی که ۲۰ سوراخ دارد فشار تقسیم می‌شود ولی در پارچی که یک سوزاخ دارد فشار تقسیم نمی‌شود و لذا آب با سرعت و قدرت بیشتری به خارج می‌جهد.

ذهن انسانی دقیقاً مثل آن پارچ عمل می‌کند. اگر در آن ۲۰ آرزو یا فکر باشد فشار آن تقسیم می‌گردد. در چنین حالتی اگر شخصی را نفرین یا دعا نمایید دعایتان تأثیر زیادی نخواهد داشت. اما اگر تمام ذهن را به یک فکر یا منظور متوجه سازیم تأثیر قوی‌تری بر روی آن خواهد داشت.

«ریشی»های باستان این روش را تکامل داده‌اند. آنان تمام افکار یا تمایلاتشان

را بر روی یک شیء به خصوص متمرکز می‌ساختند. بنابراین دعا یا نفرین آنان تأثیر فوق‌العاده داشت.

«دهیانا» کارش این است که ذهن را تحت کنترل درآورد.

اگر لحظه‌ای مکث کنید و بیندیشید خواهید دید که قادر به جلوگیری از هجوم انواع افکار به مغزتان نیستید. به معنای دیگر حتی برای یک دقیقه هم نمی‌توانیم ذهن خود را کنترل کنیم، پس چگونه می‌توان در طول دوره‌های طولانی ذهن را کنترل نمود؟

بنابراین این کار نیاز به تمرین مداوم و یکسویه دارد. زیرا که شخص بدون تسلط و کنترل بر ذهن نمی‌تواند چیزی کسب نماید. در سیستم یوگای هندی، برخی روشها برای کنترل ذهن وجود دارد.

«توقف فکر»

روشهای کنترل ذهن:

تکنیک ۱. کنترل ذهن با استفاده از تمرکز یکسویه

خود را روی تشک یا پتو بر روی زمین رها کنید. چشمها را ببندید سعی کنید تا ذهن خود را کنترل نمایید. در این مورد عجله نکنید و باید صبور باشید. فقط بعد از گذشت مدتی می‌توانید آن کنترل مطلوب را بر ذهن خود اعمال نمایید وقتی که دیدید بر ذهن خود مسلط شده‌اید انگشت اشاره دست راست را خم کنید. در این حالت همهٔ حواستان را متوجه این کار کنید و تنها به آن بیندیشید هیچ فکر دیگری نباید از ذهن شما بگذرد. خم کردن انگشت اشاره همان تمرکز یکسویه‌ای است که همه چیز دیگر باید تحت نظر آن انجام شود.

اکنون انگشت وسطی را خم کنید. دوباره همان تمرکز را ایجاد نمایید و به همین نحو به دیگر انگشتان بپردازید و همان تمرکز ذهنی را حفظ نمایید. سپس این تمرین را بر روی دست چپ و به همان روش ادامه دهید.سپس شروع به باز

کردن انگشتان به همان ترتیبی که آنها را خم کرده بودید بنمایید. در حالی که انگشت اشاره را راست می‌کنید بایستی در محل عملیات تمرکز کامل داشته باشید. سپس به انگشت دیگر رفته و به همین منوال ادامه دهید. و همهٔ این کارها را باید با صبر و شکیبایی انجام دهید یک تمرکز عمیق و یکسویه اصل مطلب است.

در هیچ مرحله‌ای بی‌صبری نکنید. این تمرین را باید ۵ تا ۶ مرتبه در روز به نحوی انجام دهید که تمرکز ذهنی ابتدایی شما تکمیل شود.

تکنیک ۲. کنترل ذهن با استفاده از پرواز دست

خود را بر روی بستر رها کنید. بستر شما نباید دارای تشک یا بالش باشد. هر دو پا را مستقیم دراز نمایید و دست چپ را به موازات بدن نگهدارید. در این حالت، دست راست تا جایی که ممکن است باید دور از شما قرار گیرد.

در این حالت کم‌کم آرامش و ریلاکس به بدن بدهید. سپس به ذهن درونی خود تلقین کنید که دست راست شما باید به سمت بالا بیاید و بر روی سینه شما قرار گیرد. هیچ‌گونه فکر دیگری نکنید و خودتان هم دستتان را تکان ندهید. بلکه بر عکس آنچه که انجام می‌دهید تنها تلقیناتی به ذهن درونی شماست.

اما اینکه، آیا ذهن درونی از تلقین شما تبعیت می‌کند یا نه؟ به تمرکز ذهنی شما بستگی دارد. خواهید دید که دست شما خود به خود بلند شده، به تدریج به طرف سینهٔ شما حرکت می‌کند.

اکنون در این مرحله می‌توانید به تمرین دیگری بپردازید. به ضمیر ناخودآگاه خود تلقین کنید که شما احساس سرما می‌کنید چند لحظه بعد خواهید دید که کاملاً سردتان شده است و به دنبال آتش و پتویی می‌گردید تا خود را گرم کنید.[1]

---

۱. مترجم: اصلی در روانشناسی حکمفرماست، به نام قانون ویلیام جیمز، بنابراین اصل، ذهن آدمی قادر به تمایز

تکنیک ۳. کنترل ذهن با ذکر مانترال یا تمرکز بر یک جمله

خود را بر روی رختخواب رها کنید. بـر روی یک جـمله تکـیه کـنید. مـثلاً «خدای یک است» را در نظر بگیرید. همچنان به این جمله فکر می‌کنید. مطمئن شوید که دارید کاملاً تمرکز می‌کنید و نمی‌گذارید هیچ چیز فکر دیگـری وارد مغز شما شود. روی همین یک جمله تمرکز کنید و نگذارید هیچ چیز دیگـری توجه شما را به خود معطوف دارد.

تمرکز در هر حال باید مطلق باشد. ممکن است در حالی که تمرین می‌کنید شخصی وارد شود. ملاک تمرکز شما باید این باشد که صدای قـدمهای وی را نشنوید. این امر نشانه‌ای است که تمرکز شما اکنون کامل شده است.

به تدریج شما می‌توانید تمرین خود را گسترش دهید این امر توانایی ذهنی شما را برای متمرکز شده روی نقطه خاصی افزایش می‌دهد.

تکنیک ۴. کنترل ذهن با مرور اتفاقات گذشته

این تمرین را ترجیحاً در زمانی که به خواب می‌روید انجام دهید. به راحتی روی بستر دراز بکشید و چشمانتان را ببندید. اکنون، شما آنچه را در طول روز

(پاورقی از صفحه قبل)

بین واقعیت و خیال نیست.» این جمله بدان معناست که ذهن همان طوری که در مقابل یک پدیده واقعی واکنش نشان می‌دهد درست همان واکنش را به مراتب کاملتر، در مقابل پدیده‌های خیالی انجام خواهد داد. مثلاً وقتی که تصور می‌کنید که دستتان باد کرده و درست مثل بادکنک شده، کاملاً بدون وزن پرواز می‌کند و یا اگر تصور کنید که در مطب دندانپزشکی نشسته‌اید و دکتر ماده بیحس کننده گزلوکائین را به سمت راست صورت شما تزریق کرده و در نتیجه صورت شما باد کرده و کاملاً بی‌حس خواهد شد به طوری که اگر دندانهای سمت راست شما را بکشند یا لثه سمت راست شما را جراحی کنند شما هیچ‌گونه احساس درد یا سوزشی و حتی فشاری نخواهید داشت و با کمال تعجب اگر جراحی در سمت راست صورت شما انجام دهند خون نخواهد آمد. تصور انجام یک کاری برابر است با انجام آن کار.

انجام داده‌اید به یاد آورید، درست از صبح و موقع بیدار شدن تا شب وقتی که برای خواب به بستر می‌روید، باید همهٔ کارهای انجام شده را به ترتیب به خاطر بیاورید. مثلاً به یاد آورید صبح وقتی که بیدار شدید آیا پای چپ خود را زمین گذاشتید یا پای راست را؟ وقتی به حمام رفتید اول چه کردید؟ سپس در اداره، اول چه کسی را ملاقات کردید؟ به او چه گفتید؟ با او چه برخوردی داشتید؟ دیگر چه کسی شما را ملاقات کرد؟ ناهار چه خوردید؟ سعی کنید نکته به نکته حرفهای همسرتان را به یاد آورید. همچنین سعی کنید تا آنچه را که به همسرتان گفته‌اید به خاطر آورید.

شما باید همهٔ موارد را از صبح تا شب به همان ترتیبی که واقع شده یک به یک به خاطر آورید. و این ترتیب نباید به هم بخورد سعی کنید این تمرین را گسترش دهید. بعد از چند روز خواهید توانست که همهٔ رخدادها را به همان ترتیب حدوث بدون تلاش زیادی به یاد آورید.

اکنون شما باید آنچه را که روز قبل انجام داده‌اید به خاطر آورید و تا آنجا که می‌توانید به روزهای قبل از آن بازگردید. به واقع این تمرین خیلی دشوار است و یک تمرکز خالص ذهنی را می‌طلبد و این تمرین هر چه بیشتر انجام شود نتیجهٔ بهتری خواهد داد.

۸ تکنیک ۵. کنترل ذهن با به یادآوری جزئیات روزهای گذشته

این تکنیک کامل کننده و دنبالهٔ همان تکنیک چهارم است. وقتی شب به رختخواب می‌روید خود را روی بستر رها سازید. چشمان خود را ببندید و سعی کنید به یادآورید که دیروز وقتی به اداره یا منزل می‌رفتید اول با چه شخصی روبرو شدید. اول چه کسی را دیدید؟ نخستین فردی که با شما حرف زد چه کسی بود؟ چه پوشیده بود؟ او به شما چه گفت؟ شما در پاسخ چه گفتید؟ سعی کنید این مطالب را کلمه به کلمه به یاد آورید.

سپس در راه به اتومبیلی رسیدید. شمارهٔ آن چه بود؟ چند نفر در آن نشسته بودند؟ آنگاه در سر راه خود و در سمت چپ ساختمانهایی را دیدید. این ساختمانها به چه منظوری ساخته شده بودند؟ آیا چیز به خصوصی در سمت راست بود؟ آیا شخص خاصی در آنجا ایستاده بود؟ سعی کنید قضایا را به همان ترتیب وقوع به یاد آورید. این تمرین قدری مشکل‌تر از تمرین قبلی است. اما شما باید همه هوش و حواستان را بر سر این کار بگذارید و کاملاً دقت نمایید. در این صورت موفقیت شما حتمی است.

این مطلب اهمیت فراوانی در زندگانی دارد. برای مثال شما فقط نگاهی به یک صفحه از کتابی می‌افکنید و بعداً بدون خواندن آن، همه نوشته‌ها را به یاد می‌آورید. ممکن است شماره‌ای را که ارقام آن طولانی است می‌شنوید و فوراً آن را به یاد می‌آورید.

وقتی برای نخستین بار شما از منزل به اداره می‌رفتید، ذهن شما در جای دیگری سرگردان بود و درست است که پاهای شما حرکت می‌کرد و اشخاصی را در سر راه می‌دیدید اما ذهن شما به آنها توجه نداشت. حتی اگر آنان را دیده بودید تصویرشان را در ذهن نداشتید. بنابراین حتی یک تصویر در ذهن شما نبود، ذهن شما در جای دیگری سیر می‌کرد.

اکنون ذهن شما بیدار و فعال شده است. چون از همه اشخاص، تصویری را در خود نگاه می‌دارد و به آنان با دقت توجه می‌کند.

تکنیک ۶. کنترل ذهن به روش نیایش ذهنی

تردیدی نیست که این تکنیک از همه روشهای قبلی مشکل‌تر است. در هر صورت با تمرین مداوم در این راه موفق خواهید شد.

این روش را «نیایش ذهنی» می‌نامند. در این روش باید پس از انجام کارهای صبحگاهی و حمام کردن، به حالت لوتوس بنشینید و چشمها را ببندید و سعی

کرد تا ذهن از هر نوع اندیشه فارغ شود.

اکنون در برابر خود تصویر خدایی را که پرستش می‌نمایید مجسم کنید. سعی کنید تا این تصویر در برابر شما زنده شود. باید تصویر مذکور، به طور واضح در برابر شما قرار بگیرد. هیچ فکر ناراحت کننده و پریشان دیگری نباید ذهن شما را مشوش سازد.

من خودم سعی می‌کنم چنان تصویری درست کنم که حتی‌الامکان به واقعیت نزدیک باشد و همهٔ پرستش و توجهم را به آن جلب می‌کنم. آن را می‌شویم و با پارچه‌ای ابریشمی و نرم خشک می‌نمایم و سپس آن را در البسه رنگارنگ می‌پوشانم و آن را با اشیاء و طلسمهای خوش یمن تزیین می‌کنم و در پایش گلهای الوان قرار می‌دهم. آن را به عطر آغشته می‌سازم و نوری در برابر آن تصویر قرار می‌دهم. مقداری گل و میوه به همان شکل که در پرستش معمول به کار می‌رود به آن اضافه می‌کنم.

همهٔ این کارها را در حالی که به حالت خلسه روی آسانا نشسته‌ام انجام می‌دهم.این کار نیم ساعت طول می‌کشد و گاهی هم بیشتر و من از این پرستش و نیایش احساس لذت خاصی می‌کنم.

در آن لحظات هیچ چیزی از ذهنم نمی‌گذرد و آن بت در برابر من قرار دارد. من فقط آن بت را می‌بینم. همچنین جزئیات مختلف عبادت را مجسم می‌کنم. در عبادت یک مانترای خاص را تکرار می‌نمایم. مانترای من عبارتست از: «اوم‌گام‌گان‌پاتایه‌ناما».

من جزئیات واضح این عبادت را توضیح دادم تا تمرین کننده بدین طریق قدرت خاصی کسب کند. او بدین ترتیب آن توانایی را کسب می‌کند که فقط افکاری را که لازم دارد به ذهن بیاورد.

همچنان که این سطور را می‌خوانید ممکن است تصور کنید این تمرین به آن دشواری هم که گفته شد نیست اما واقعاً خیلی مشکل است.

این روش به تداوم و استمرار طولانی نیاز دارد. این تمرین خلسه‌ای از رده‌های بالا است و دارای فواید عظیمی می‌باشد. فقط مسائل جسمانی نیست بلکه نوری که بر روی بت و خدای خود می‌افکنید خود موجب گسترش پرتوی در ذهن درونی شما می‌شود و حتی روی افرادی که ممکن است در خارج از محل باشند تأثیر می‌گذارد.

گلها، عطرها و همه جوانب دیگر عبادت، نوعی فضای روحانی به وجود می‌آورند که بر روی همه افراد آشنا و غریب مؤثر می‌افتد و به شما نوعی رضایت خاطر خاص دست می‌دهد. خودم وقتی به بت غذا تعارف می‌کنم لذت سرشاری می‌برم.

متعاقباً وقتی که من تمرکز خود را کاملاً روی تصویر ثابت نگه می‌دارم دیگر تصویری نمی‌بینم بلکه خود خدا را با همه شکوه و جلالش می‌بینم. چشمان درخشنده و لبان خندانش را مشاهده می‌کنم. این منظره نایابی است که در آن وجود بنده و خدا یکی می‌شود و شخص پرستنده به نحوی در وجود خداوند منحل می‌گردد.

این مرحلهٔ نهائی خلسه است و حتی می‌توان به یک مرحله بالاتر هم دست یافت. در ایثار کاملی که بدان دست می‌یابید می‌توانید بیش از یک جسم داشته باشید، مثلاً دو یا سه پیکر مختلف.

شما باید به خودتان تلقین کنید که نمی‌توانید با یک بدن و دو چشم از عهدهٔ شکر خدای خود برآیید و لذا ضروری است که خود را دارای ۲ یا ۳ بدن ببینید. کاملاً شگفت‌زده می‌شوید که ببینید به جای شما یک نفر دو یا سه نفر می‌شوید و هر بدن سعی می‌کند تا به پرستش خدای خود بپردازد. این خلسه به شما نیرویی می‌دهد تا چند پیکر مختلف داشته باشید. شما می‌توانید در یک محل معین نشسته و بدن دیگری را به مکانهای دور بفرستید تا با شخصی دیدار و گفتگو کند. بدن دوم می‌تواند همه کارهای بدن اول شما را انجام بدهد.

من این نکته را با واقعیتی که در زندگی تجربه کرده‌ام توضیح می‌دهم. در متون مقدس گفته شده که شخص می‌تواند فواید روحانی بسیاری از طریق هدیهٔ آب «گانگوتری»[1] در معبد خدای شیوا در «رامش وارام»[2] به دست آورد. پارسال من با همسرم و اعضای خانواده در گانگوتری بودیم و من یک ظرف آب مقدس رود گنگ را برای هدیه به خدای شیوا در «رامش‌وارام» برده بودم. امسال به خاطر مشغله زیاد نتوانستم به «رامش وارام» بروم پس همسر و پسرم را فرستادم تا آب مقدس «گانگوتری» را به خدای شیوا عرضه کنند.

دقیقاً در همان زمان مهمانی به منزل من وارد شد به نام «هاری‌اوم بابا» در اتاقی در طبقه پایین مشغول خلسه بودم و بابا نیز روی آسانایی در همان نزدیکی نشسته بود. دیگر افراد خانواده عبارت بودند از دخترم، پسر جوانترم و عروسم.

یک روز که در خلسه به سر می‌بردم، هنوز حدود دو دقیقه سپری نشده بود که ناگهان بابا نگران می‌شود. او می‌دانست که همسر و پسرم به رامش وارام رفته‌اند. او به طبقه بالا رفت و دخترم ساروج را صدا زد و گفت: همسر دکتر به رامش وارام رفته، برو ببین که ظرف آب را برده یا نه؟ ساروج رفت و برگشت و فهمید که مادرش ظرف را جاگذاشته است و ظرف در محل همیشگی کنار نمازخانه قرار دارد. بابا گفت: بسیار خوب ظرف را برای من بیاور. ساروج ظرف را به بابا داد. وی آن را گرفت و بیرون دوید. ساروج دید که او به سوی دیوار حیاط می‌دود ولی در حدود ۷ الی ۸ دقیقه بعد بدون در دست داشتن ظرف برگشت. او به سرجایش در اتاق بازگشت و در حالی که به شدت نفس‌نفس می‌زد و عرق از سررویش می‌ریخت و به نظر می‌رسید که مسافت زیادی را دویده است. من گفتم: بابا چه شده است؟ چرا این طور هول شده‌ای؟ او گفت: واقعاً که من پیرمرد

---

۱. گانگوتری: سرچشمه رود گنگ که در هیمالیا قرار دارد.

۲. رامش وارام: زیارتگاهی در منتهی‌الیه جنوبی شبه جزیره هند.

به خاطر حواس‌پرتی شما باید آنقدر بدوم. بابا به نفس زدن ادامه می‌داد و من از دیدن وضع و حال او متحیر شده بودم. او گفت که: شما زن و پسرت را به رامش وارام فرستاده‌اید ولی آنها ظرف را جاگذاشته‌اند و من فکر کردم که آنها به خاطر این موضوع حتماً ناراحت هستند، پس لازم بود که ظرف آب را به آنها می‌رساندم.

من کم‌کم به تمام ماجرا پی‌بردم. خودم در حال خلسه بودم ولی بابا از لحاظ ذهنی فراغت داشت. او توانسته بود از طریق «آگام سادهانا»[1] به ناراحتی همسر من پی ببرد. لذا به کمک روش «وایاوی ویدیا» او به معبد «رامش وارام» رفت و ظرف را به همسرم داده بود. هفته بعد که همسر و پسرم به خانه بازگشتند پسرم فوراً بابا را شناخت و گفت: مادر، این همان بابایی است که ظرف را برایمان آورد.

همسرم همه ماجرا را بیان کرد: وقتی به «رامش وارام» رسیدیم، دیدم که ظرف را جاگذاشته‌ام. با قلبی آکنده از اندوه به معبد رفتم و گریان در برابر خداوند نشستم. در حالی که غصه می‌خوردم صدایی شنیدم. پسرم به سوی در دوید. بابا را دیدم که با ظرف دم در نشسته بود. او به پسرم گفت: ظرف را به مادرت بده. به او بگو که این را «نارایان» فرستاده است. وقتی پسرم ظرف را به من داد احساس شعف کردم و خودم به دیدار بابا شتافتم ولی او آنجا را ترک گفته بود.

بابا لبخند ملایمی زد. من به همسرم و بقیه افراد خانواده راجع به بابا صحبت کردم به ویژه این که او در جنگلهای انبوه و در راه زیارت به «مانساروا» مرا همراهی کرده بود.

اما «وایاوی ویدیا» چیست؟ این کلمه به معنی نوعی خلسه ذهنی است و تمرینی است که نتایج مانند موارد بالا دارد. آنچه می‌خواهم بگویم این است که:

---

۱. ادبیات کهن کیش شیوائی: سانسکریت تحریر شده و به آگاما معروف است. (نقل از: ادیان و مکتب‌های فلسفی هند اثر داریوش شایگان)

شخص علاقمند می‌تواند نتایج خارق‌العاده‌ای با ممارست دایمی در این راه کسب کند. وی در حالی که در یک مکان مستقر است می‌تواند پیکرهای مختلفی از خود بسازد و آن پیکرها را وادار به رفتن به محل‌های متفاوتی نماید و این کار را در یک زمان انجام دهد. همچنین در این امر منافع مختلفی موجود است.

اگر به تمرین مداوم ادامه دهید به راستی نوعی احساس آسمانی و ملکوتی به شما دست می‌دهد. وقتی در خداوند تحلیل بروید قدری از صفات خداوندی را در خود کسب می‌کنید. زیرا عابد و معبود یک همسانی کامل و وحدت غیرقابل تفکیکی پیدا می‌نماید.

از پرستش کننده به مانند خداوند نوعی بوی عطر خاص به مشام می‌رسد. وقتی که در ذهن با خدا یکی می‌شوید بدن شما به «آستاگاندها[1]» می‌رسد، که چیزی جز عطر الهی نیست.

شخص نباید شگفت‌زده شود از این که از تن قدیسین و مرتاضان به خصوصی این عطر را استشمام کند. این موهبت به خاطر این نوع خلسه‌ها است.

۱. آستاگاندها: ترکیبی است از ۸ عطر: تاگار، دهوپ، چاندان، مالایانیل، وی روچان، وی روپاکشا و راکتاچاندان.

فصل نهم

ذهن رواق

ملاحظاتی که در فصلهای قبل انجام گرفت نشان می‌دهد که نقش ذهن در جسم آدمی مهم و اساسی است.

ذهن ابزار انعطاف پذیری است که با آن می‌توان اعمال بسیار دشوار غیرممکن را انجام داد. چنان که قبلاً نشان دادیم ضمیر خودآگاه به طور کلی وظایف عادی زندگی روزمره را به عهده دارد. از سوی دیگر ضمیر ناخودآگاه که از هر لحاظ نیرومندتر می‌باشد پیشرفت انسان را در قلمرو تکامل الهی عملی می‌سازد. برای علم هیپنوتیزم ذهن درونی لازمهٔ کار است.

قبلاً خاطر نشان کردیم که ذهن همواره فعال و معمولاً هرگز خالی از اندیشه‌ها و افکار نیست و اینکه با کمی پشتکار و تمرین مداوم می‌توان ذهن را از ایده‌ها و اندیشه‌ها پاک کرد. دست یافتن به چنین حالت ذهنی، خود کار عظیمی به شمار می‌رود. با پاک کرذن اندیشه‌ها از ذهن به آن فرصت می‌دهیم تا خود را به سوی یک موضوع معطوف دارد سرعت انتقال ذهن به طور چشمگیری افزایش

می‌یابد. معمولاً چنین حالت ذهنی را «ذهن رواقی» می‌نامند. جهت به دست آمدن چنین حالتی باید در خلسه یوگا فرو رفت و تمرینات زیر را انجام داد که با پرانایاما همراه است.

تکنیک‌های آموزشی برای به دست آوردن ذهن رواقی

تکنیک ۱. دستها را دراز کرده و مدتی به همین شکل در حالت ایستاده قرار بگیرید. کف دستها رو به زمین و بازوان کاملاً کشیده باشد. به آرامی دم و بازدم را انجام دهید.

تکنیک ۲. مدتی در حالت ایستاده دستها را کشیده نگهدارید. سپس دستها را به طرف سر به آرامی حرکت دهید و در حال بالا بردن دستها به آرامی تنفس کنید. سعی کنید در حالت بازدم تمام هوای درون ریه‌ها را خارج نمایید. توجه کنید که در حالت بازدم با فشار و تقلا همهٔ هوای درون سینه را خارج نمایید. اما موقع تنفس دم به آرامی نفس بکشید.

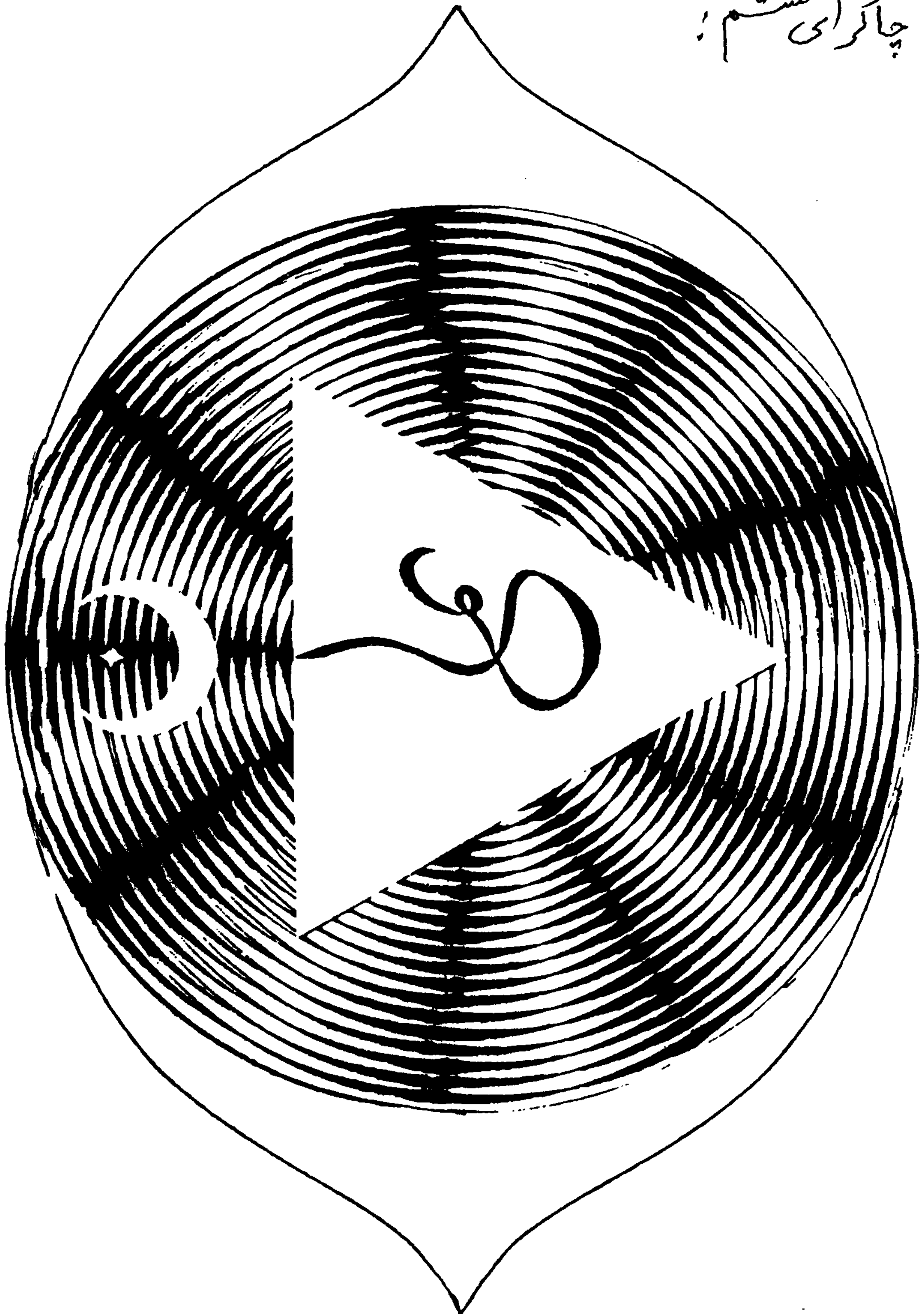
تکنیک ۳. دستها را روبروی خود کشیده نگهدارید به طوری که کف دستها رو به یکدیگر باشد. انگشتان را از هم باز کنید. اینک به سرعت تنفس دم و به آرامی تنفس بازدم را انجام دهید.

تکنیک ۴. همچنان کف دستها را رو به یکدیگر نگهدارید. سپس انگشتان را در هم قفل کرده با قدرت تمام تنفس دم و به همان شکل و فشار تنفس بازدم را انجام دهید.

تکنیک ۵. در حالی که انگشتان در یکدیگر قفل شده تا آنجا که ممکن است دستها را بالای سر ببرید و نفس عمیق بکشید. سپس به آرامی و به تدریج تنفس بازدم را انجام دهید.

پنج تکنیک نام بردهٔ فوق به نظر بسیار عادی می‌آید. اما دارای ویژگیهایی است. این روشها کمک می‌کند که تنفس خود را تحت کنترل درآورده و منظم

چاکرای ششم :



کنید. نیازی به گفتن نیست که با تمرینات فوق تنفس منظم و تحت کنترل در می‌آید و همچنین ورود اندیشه‌ها به ذهن را نیز کنترل می‌کند.

فصل دهم

تکنیک‌های عملی هیپنوتیزم

در فصول قبل دانش هیپنوتیزم را به خوانندگان عزیز معرفی نمودم و تاکنون متوجه شده‌اید که این دانش نقش مهمی را در زندگی ایفا می‌کند.

هیپنوتیزم قدرت اراده را تقویت می‌کند و ضمناً کنترل بر ذهن را میسر می‌سازد. زمانی که هیپنوتیزور قادر به کنترل ذهن خود بشود، آنگاه می‌تواند ذهن دیگران را هم تحت کنترل بگیرد. هیپنوتیزم می‌تواند ما را از عادت بد رهایی بخشد.

سوءتفاهم بسیاری دربارهٔ هیپنوتیزم نزد افراد مختلف مشاهده می‌شود. برخی مردم آن را در ردیف جادوگری می‌شمارند و همین‌طور بعضی دیگر به آن به چشم علمی، ضدمردمی و ضداخلاقی می‌نگرند. آنان عقیده دارند که توسط هیپنوتیزم ما تنها به اهداف پلید خود می‌رسیم و این یک هنر شیطانی و سیاه است.

چنان نظریاتی اگر به درستی بررسی شوند کاملاً خیالی و نادرست می‌باشند.

به راستی که هیپنوتیزم به خودی خود یک دانش کامل است و مانند دیگر علوم می‌تواند برای همگان مفید باشد.

هر دانشی بنا به موقعیت می‌تواند در راه خیر یا شر به کار رود. مثلاً شما با یک چاقو می‌توانید سبزیجات را خرد کنید و با همان چاقو انسانی را تکه‌پاره نمایید. ولی چاقو به خودی خود در این میان گناهی ندارد. این افراد هستند که از آن استفاده صحیح یا نادرست می‌کنند.

در هنر هیپنوتیزم ذهن نقش محوری و اساسی دارد به ویژه ذهن رواقی. برای این که دانش خود را در این باره تکمیل نماییم لازم است که بتوانیم یکپارچگی و وحدت در کنترل ذهن را بیاموزیم و نیز در رواقی ساختن آن موفق گردیم. چنانچه بتوانیم ذهن خویشتن را کنترل نماییم خواهیم توانست که ذهن دیگری را هم تحت اختیار بگیریم.

به همین منوال داشتن اراده‌ای قوی بسیار ضروری است. توسط اراده‌ای قوی و نیرومند است که چشمان ما درخشندگی خاصی پیدا می‌کند. نوری آسمانی در چشمها فروزش می‌گیرد. از طریق روش «تراتک» می‌توانیم اعمالی غیرممکن انجام دهیم. توجه کنید که شک و تردید مشکلات بسیاری در این راه پدید می‌آورد.

بنابراین لازم است که شما ذهن مصمم داشته باشید. مقداری خوشبینی و امیدواری می‌تواند ثمر بخش باشد. باید به موفقیت خود در این راه اطمینان داشته باشید.

برخی مطالب هست که هر آموزنده هیپنوتیزم باید به خاطر داشته باشد.

۱. اجازه ندهید که شک و تردید بر ذهن شما راه یابد. حالت مثبتی داشته باشید و بدانید که در آنچه انجام می‌دهید اشتباهی نیست. سوژه‌ای که برگزیده‌اید قابل هیپنوتیزم شدن می‌باشد و شما می‌توانید او را در چند لحظه هیپنوتیزم نمایید.

۲. فرض کنیم که شما هنوز به خوبی در این فن خبره نشده‌اید و به پیچیدگیها و رموز کار آشنا نیستید. به هر شکل نباید به سوژه این مطلب را ابراز دارید. او باید همواره حس کند که روح و جسم خود را در اختیار استادی ورزیده قرار داده است.

۳. بکوشید تا صدای خود را گرم و با طنین اطمینان بخش نمایید. لباس مناسبی انتخاب کنید و شخصیت شما هم به گونه‌ای باشد که دیگران را تحت تأثیر قرار دهد.

۴. اطمینان خاطر لازم را در سوژه ایجاد کنید و بگذارید او به شما اعتماد حاصل کند. نباید خیلی صمیمانه با وی رفتار کنید. همیشه باید فاصلهٔ احترام‌آمیزی میان شما و سوژه موجود باشد.

۵. اگر در آزمایشهای اولیه موفق نشدید خود را نبازید. ممکن است عدم موفقیت شما علت خاصی داشته باشد. اما در هر صورت به تمرین مداوم ادامه دهید. به یاد داشته باشید که اگر شما اعتماد به نفس خود را از دست بدهید دیگران نیز به شما اعتماد نخواهند داشت.

۶. در حین تجربیات خود باید بسیار مراقب و هوشیار باشید. هر عضو بدن شما مثل چشمان و یا دهان تا جای ممکن فعال باشد. یقین حاصل کنید تأثیر قطعی روی دیگری می‌گذارید.

۷. در حال تجربه بر دانش و مهارت خود متکی باشید. کوچکترین علامتی از نومیدی و تردید نشان ندهید. اعتماد به نفس عمیق و ریشه‌دار می‌تواند در پیشرفت شما تأثیر بگذارد.

۸. شما از بزرگترین استادان هیپنوتیزم چیزی کم ندارید بلکه همان توانایی و استعداد در شما هم هست. لذا با اتکا به این موضوع پیش بروید.

۹. حرفهای بی‌ربط نزنید و زیاد فروتنی نشان ندهید.

۱۰. محل آزمایش باید محیطی آرام باشد. سر و صدا و غوغا و رفت و آمد و

غیره مانع کار است. تا زمانی که آرامش کامل حاصل نشده دست به تمرین نزنید.

۱۱. در مرحله‌ای که سوژه تحت نفوذ هیپنوتیکی قرار گرفته با صدایی قاطع و با تحکم و روشن به وی تلقین نمایید. صحبتهای شما نباید حالت بی‌تفاوتی، ضعف، عدم اعتماد به نفس یا سستی داشته باشد.

۱۲. اگر سوژه پس از طی مرحله هیپنوتیزم بیدار نشد، نگران نباشید. این مسأله هیچ آسیبی به او نمی‌رساند. وی ممکن است به خواب طبیعی رفته باشد و پس از استراحت کامل خود به خود بیدار می‌گردد.

چنانچه به دستورهای فوق عمل کنید هیپنوتیزور موفقی خواهید شد.

نیروی اراده

قبلاً گفتیم که زندگی ما اصولاً به وسیله نیروی اراده به پیش می‌رود و مثالهایی در این مورد ارائه کردیم. به همین ترتیب ما می‌توانیم توسط قدرت اراده در دیگران نفوذ کنیم. اراده قدرتمند، نوعی درخشندگی در چشمان ما ایجاد می‌کند. در واقع قدرت اراده سنگ زیربنای علم هیپنوتیزم است. زمانی که موفق شویم با قدرت اراده بر دیگران تأثیر گذاریم. به همان میزان اعتماد به نفس زیادی هم خواهیم یافت. خوانندگان احتمالاً با برخی مطالب در مورد هیپنوتیزم آشنایی دارند. انتظار ما این است که مراحل اولیه تمرین را چنانکه گفته شد انجام دهید و میزان پیشرفت خود را تخمین بزنید.

برای نمونه شخصی در مقابل شما راه می‌رود. چشمان خود را روی گردن او بدوزید. به خاطر داشته باشید که اصلاً وی را نمی‌شناسید. با نیروی اراده قوی به او تلقین کنید که برگردد و به شما نگاه کند. اگر وی در چند لحظه بعد این کار را انجام داد بدان معناست که موفق بوده‌اید.

پیشتر توضیح دادیم که وقتی ارادهٔ خود را متمرکز می‌کنید و یا به دیگری تلقین می‌کنید به هیچ‌وجه احساس ضعف نکنید. زیرا که زیر بنای اراده همان

ذهن است و اگر قدرت اراده با شک و تردید آمیخته باشد ذهن دارای آن نیروی کافی نخواهد بود. و تأثیری را که شما انتظار دارید نخواهد گذارد.

چنان که شما در مورد مثال آزمایش فوق موفقیت حاصل نمودید، که چه بهتر و اگر موفق نشدید هیچ دلیلی برای ناراحتی و نگرانی وجود ندارد. عدم موفقیت فقط بدان معناست که هنوز قادر به قوت بخشیدن به اراده خود نیستید. من نیز در ابتدا با شکست روبرو شدم. ولی هرگز تمرین را رها نکردم. زمانی که شکست می‌خوردم کوشش خود را دو برابر می‌نمودم و لذا توانستم نیروی ارادهٔ خود را تقویت کنم. اکنون با اطمینان از این که در نبرد پیروز می‌شوم با تصمیم و ارادهٔ کافی، خود را به هر آب و آتشی می‌زنم و گلیم خود را از آب بیرون می‌کشم.

اکنون به مثال بعدی توجه کنید. یکی از پنجره‌های خانه‌تان را که به سوی پنجره منزل مقابلی باز می‌شود انتخاب کنید. پنجره خود را ببندید ولی در آن سوراخی برای دیدن پنجره مقابل تعبیه کنید. اکنون هر وقت شخصی را در پنجره رو به رو می‌بینید خیره به او نگاه کنید و با جمع‌آوری همه نیروی اراده خود به وی تلقین نمایید که کاری به دلخواه شما انجام دهد. مثلاً می‌توانید از او بخواهید که از پنجره به بیرون بنگرد یا گیسوان خود را مرتب کند یا پیراهنش را عوض نماید. یقین حاصل کنید که چشمان شما روی او دوخته شده است. اگر وی کاری را که شما می‌خواهید انجام دهد خود نشانه‌ای از موفقیت شما است.

اکنون به مرحله بعدی بروید. تصور کنید که در واگن قطار نشسته‌اید و در گوشهٔ مقابل واگن شخص دیگری قرار دارد. اکنون تمام نیروی ارادهٔ خود را گردآوری نموده و به وی تلقین کنید که او احساس ناآرامی می‌کند و به سوی شما آمده و تقاضای روزنامه امروز را دارد. خواهید دید که شخص مزبور به راستی ناآرام شده و از روی ناراحتی به اطراف می‌نگرد و سپس برای گرفتن روزنامه به سمت شما می‌آید.

معنای این تمرینات روشن است. زیرا با انجام آنها شخص از میزان تأثیر خود

ـ آگاه شده و اعتماد بیشتری به ادامه کار پیدا می‌کند. دریافت این موضوع که مغناطیس شخصی ما چقدر است بسیار مهم است.

دلیل روشن‌تر آن است که نیروی اراده شما از ذهن سرچشمه می‌گیرد. چنان که به خاطر تمرینات مختلف، ذهن شما حالت رواقی یافته باشد، اراده نیز هر چه بیشتر تقویت می‌گردد. در نتیجه وقتی که شخصی را مورد آزمایش قرار می‌دهید چون ذهن رواقی ندارد از قدرت لازم برخوردار نیست به همین جهت بر ذهن درونی او مسلط می‌شوید و او مجبور می‌شود که آنچه به او تلقین می‌شود آن را انجام دهد وقتی که ذهن درونی‌اش در برابر تلقینات مغلوب بشود ذهن خارجی‌اش نیز خود را مجبور به انجام تلقینات شما می‌بیند و این قلب ماجرای هیپنوتیزم است.

تمرینات مهم:

شخصی را در اتاقی بنشانید و در برابر او بایستید. به هر شکل اطمینان یابید که او قدری تحت تأثیر شخصیت شما قرار دارد. به علاوه او بایستی اعتماد کامل به توانایی و مهارت شما داشته باشد.

از او بخواهید چشمانش را ببندد. اکنون همه نیروی اراده خود را جمع‌آوری کنید و به وی تلقین نمایید که چشمانش بسته است و هر چند بکوشد قادر به باز کردن آنها نیست. علی‌رغم تلقین شما او سعی خواهد کرد که چشمانش را باز نماید ولی حتی پلکهایش هم تکان نخواهد خورد.

دلیل این موضوع واضح است. زیرا که ذهن درونی شما بر ذهن درونی او القا نموده که او چشمانش را بسته است و هر چقدر که تلاش کند نخواهد توانست آنها را بگشاید.

اگر به طور کلی در چنین تمریناتی موفقیت حاصل ننمودید بدان معنی است که هنوز نیروی اراده شما کافی نیست. و برای پیشرفت باید قدرت خود را زیاد

کنید و بتوانید ذهن را از هر نوع اندیشه‌ای پاک نمایید. اراده‌تان را متمرکز کنید.

بعد از این که در تمرینات اولیهٔ به اندازه کافی موفق شدید به دنبال سوژه‌ای برای هیپنوتیزم باشید. تنها پس از اینکه در هیپنوتیزم کردن یک نفر موفق شدید، به راحتی و با اعتماد به نفس بیشتر می‌توانید به هیپنوتیزم کردن افراد دیگر بپردازید. شما بهتر است توجه نمایید که خواب هیپنوتیکی موضوع کم‌اهمیتی نیست. در خواب طبیعی شخص به راحتی خفته و به آنچه که می‌گوییم عکس‌العمل نشان نمی‌دهد. تنها پس از اینکه وی را با شیء نوک تیزی تحریک کنیم با حالت بهت از جا می‌پرد و بیدار می‌شود. اما بر عکس وقتی شخص را به خواب هیپنوتیکی ببریم، ذهن خارجی او بدون شک به خواب می‌رود، اما ذهن درونی وی همچنان بیدار است و تحت نفوذ هیپنوتیزور قرار دارد. بنابراین فرد به خواب مصنوعی رفته نسبت به آنچه به وی گفته می‌شود آگاه است و پاسخ می‌دهد در حالی که زمان خواب طبیعی به چنین موردی برنمی‌خوریم.

ضمیر خودآگاه دارای قوهٔ تشخیص خیر و شر است و به آنچه مورد توجه آن است توسط هوش و عقل پاسخ می‌دهد. ولی در خواب هیپنوتیکی انسان، عقل خود را از دست می‌دهد و تنها تلقینات را دنبال می‌نماید. برای نمونه اگر هیپنوتیزور به سوژه بگوید که: در کنارش «طاووسی» قرار دارد وی بدون چون و چرا حضور یک طاووس را در کنارش می‌پذیرد.

در حالت هیپنوز شخص به خواب رفته بالاجبار به درستی سخن می‌گوید و به سوالاتی که از وی می‌شود پاسخ صحیح می‌دهد، زیرا به خاطر خفته بودن ضمیر خودآگاه او قادر به دروغ گفتن نیست.

ذهن درونی سوژه به خواب رفته مستقیماً تحت کنترل هیپنوتیزور است. پس هر آنچه به وی تلقین می‌شود برای او حکم «وحی منزل» را دارد. چنانچه اشخاص دیگری در اطراف سوژه از وی بخواهند کارهایی را انجام دهد او امتناع می‌کند و اطاعت نمی‌کند. زیرا که ذهن درونی او تنها با هیپنوتیزور وابستگی دارد.

مراحل مختلف هیپنوتیزم:

در حالت هیپنوتیزم سوژه به نوعی خواب مصنوعی می‌رود و در نتیجه ضمیر خودآگاه او از کار می‌افتد. از سوی دیگر ضمیر ناخودآگاه وی کاملاً فعال و آگاه می‌ماند.

مرحله اول: هنپنوتیزم سبک

در مراحل ابتدایی آزمایش سوژه چشمانش را می‌بندد و راحتی و آرامش زیادی احساس می‌کند. لبخند مبهمی بر لبانش نقش می‌بندد، که حاکی از رضایت خاطر اوست. چنانچه در این لحظه از او خواسته شود چشمانش را بگشاید او چنین خواهد کرد. اما این کار را با کمی تلاش صورت می‌دهد. در واقع او خواب را در چنان شرایطی ترجیح می‌دهد زیرا که احساس آرامش بیشتری با چشمان بسته دارد. تنفس وی کند می‌شود و در این حالت آنچه را به وی گفته شود می‌پذیرد.

مرحله دوم: هیپنوتیزم متوسط

در این مرحله خواب سوژه عمق و ژرفای بیشتری دارد. سوژه به خواب عمیق‌تری فرو می‌رود. کرهٔ چشمان او به سمت بالا چرخیده و دست و پایش سنگین و کرخت شده تنفسش کند و آرام می‌شود و بعد از چند بار سعی و تلاش قادر نیست حتی چشمانش را هم باز کند.

هنگامی که سوژه در این حالت قرار دارد به وی تلقین می‌شود که دستش را در وضعیتهای مختلفی قرار دهد[1] و او همین کار را انجام می‌دهد و در این امر

---

۱. مترجم: برای درک بهتر مراحل هیپنوتیزم به اثر دیگر مترجم به نام «هیپنوتیزم رمز خودکاوی و خودسازی»

(ادامه پاروقی در صفحه بعد)

کوچکترین تردیدی به خود راه نمی‌دهد.

مرحله سوم: هیپنوتیزم عمیق

در این مرحله که تکمیل مراحل قبل است همهٔ علایم مراحل قبل مشاهده می‌گردد. در این مرحله خواب سوژه باز هم عمیق‌تر شده و قادر به حرکت دادن

(پاورقی از صفحه قبل)

رجوع شود. و به طور اجمال باید خاطر نشان سازم که هر هیپنوتیزور به حکم سلیقه، مراحل خاصی را تعیین کرده است. نویسنده که لقب اقیانوس هیپنوتیزم را به خود اختصاص داده برای هیپنوز سه مرحله قایل است.

مترجم: تشخیص عمق خواب سوژه در هیپنوتیزم از اهمیت زیادی برخوردار است. شخصاً بارها شاهد بوده‌ام که هیپنوتیزوری طی عملیاتی سوژه را هیپنوز می‌کرد، چون نمی‌توانست تشخیص بدهد در چه مرحله از هیپنوز قرار دارد با انجام یک سری عملیات و تلقینات به جای این که خواب سوژه را عمیق‌تر کند خواب او را سبکتر می‌کرد. یکی از هیپنوتیزورهای معروف ایران که بسیار زیاد در کتابهایش چه درباره خودش و چه درباره فواید هیپنوز صحبت کرده خیلی با مهارت سوژه‌هایش را هیپنوز می‌کرد و مهارت او قابل تحسین بود متأسفانه با انجام یکسری القائات به راحتی سوژه را از حالت هیپنوز خارج می‌کرد و در پاسخ سوژه که چرا من هیپنوتیزم نشده‌ام به راحتی می‌گفت: «استعداد هیپنوتیزم شدن را نداری» یا اینکه در حین هیپنوتیزم شما ترسیدید و ترس شما باعث شد که از حالت هیپنوتیزم خارج شوید. باید توجه داشته باشید که افراد دارای روحیات متفاوت و هم چنین استعداد آنها با یکدیگر تفاوت دارد به همین دلیل هیپنوتیزورممکن است القائات یکسان را به چند نفر انجام دهد ولی‌بازتاب آنها نسبت به تلقینات داده شده یکسان نیست. مثلاً به چند نفر تلقین کنید که چشمهای شما سنگین شده پلکهای شما بسته می‌شود. عمیق به خواب می‌روید. ممکن است یکی از سوژه‌ها با یک بار شنیدن سریعاً چشمهایش بسته شود ولی برای شخص دیگر سه بار و برای شخص سوم ده بار تکرار کنید تا چشمهایش بسته شود، پس از بسته شدن چشمهای سه سوژه، ممکن است سوژه سوم به عمیق‌ترین مرحله هیپنوتیزم فرورفته باشد یا به عکس عمق هیپنوز او سطحی باشد و همین‌طور در مورد نفر اول و دوم موضوع فوق صدق می‌کند بنابراین اگر بعد از بسته شدن چشمهای سه سوژه به همهٔ آنها مثلاً تلقین کنید که دست شما سنگین می‌شود یا دست شما سبک می‌شود، آن سوژه‌ای که خوابش خیلی عمیق است با انجام این تلقین هیپنوز او سبکتر می‌شود ولی سوژه‌ای که در مرحله اول است خوابش عمیق‌تر و سوژه‌ای که در عمق متوسط به پایین قرار دارد خوابش در همان سطح باقی می‌ماند. پس اگر در فروبردن سوژه به خواب عمیق ناموفق هستید مطمئن باشید که نقص در شما است. سوژه نه ترسیده و نه بی‌استعداد است.

بدن خود نیست. او به همه سؤالات به درستی پاسخ می‌دهد اگر هم بخواهد نمی‌تواند دروغ بگوید و پس از بازیافت هشیاری چیزی از این مرحله به یاد نمی‌آورد.

هیپنوتیزم عملی:

تجربه شخصی من حکایت از آن دارد که شبها بهترین زمان برای القای حالت هیپنوتیزم در سوژه است. فضایی آرام و محلی راحت به تأثیرپذیری سوژه برای تلقینات بسیار زیاد کمک می‌کند.

اتاقی زیبا و تمیز و راحت را انتخاب کنید و اشیاء مزاحم را از آنجا دور کنید. اگر هوا گرم باشد پنکه یا کولر در حالت متوسط می‌تواند روشن بماند. عطر دل‌انگیز و ملایمی که در هوا پخش شده باشد به جریان کار کمک می‌کند. اشخاص پر حرف و اهل بحث و جدل را از اتاق بیرون خارج نمایید.

مرحله اول:

از سوژه بخواهید که در صندلی راحتی بیشیند. از وی تقاضا کنید که همه بدنش را شل و ریلکس کند به ویژه دستها و پاها را شل کند. از او بخواهید دست و پای خود را کمی کشیده و رها سازد. سپس او را وادار کنید از عدد ۱۰۰ تا ۱ به طور معکوس به شمارد. این کار به تمرکز وی کمک کرده و او را بر یک مطلب استوار می‌سازد و ذهن وی را از پراکندگی باز می‌دارد.

اکنون شما باید مانند یک هیپنوتیزور ماهر در برابر وی بایستید. ظاهر شما باید حالتی حاکی از احترام و تفکر عمیق را القا کند. از سوژه بخواهید در چشمان شما نگاه کند و شما نیز به چشمهای او خیره شوید. در همین حال با صدایی گرم و موزون بگویید:

«اکنون شما در حال به خواب رفتن هستید و من به وضوح می‌بینم که پلکهای

شما سنگین شده و به زودی شما به خواب سنگینی فرو خواهید رفت. خود شما هم خیلی مایل هستید که الان بخوابید. به خواب بروا بخواب! بخواب!»

مرحله دوم:

خواهید دید در حالی که این تلقینات را انجام می‌دهید، چشمهای سوژه کم‌کم بسته شده و او تقریباً به خواب می‌رود. در همین حال شما می‌توانید در یک صندلی استراحت کنید.

مطمئن شوید که آنچه می‌گویید با صدایی واضح و به زبانی رسا و گویا بیان شود. همهٔ تلقینات باید جنبهٔ مثبت داشته و به هیچ وجه منفی نباشد.

تا آنجا که من تجربه دارم هیپنوتیزور در این لحظه ممکن است دچار ـ اشتباه شود ـ او ممکن است یقین نداشته باشد که سوژه تاکنون آیا به خواب رفته یا نه؟ و تحت تأثیر خواب هیپنوتیکی قرار گرفته یا خیر؟

از لحظه‌ای که ذهن درونی هیپنوتیزور با این مطالب مغشوش می‌گردد، ذهن وی با ذهن درونی سوژه تلاقی کرده و «تصادم افکار ضد و نقیض سوژه و هیپنوتیزور خواب هیپنوتیکی را مشوش خواهد نمود.» بنابراین ضرورت دارد که هیپنوتیزور اجازه ندهد هیچ گونه شک و تردیدی به ذهنش راه یابد. او بایستی نسبت به خود اعتماد کامل و خدشه‌ناپذیر داشته باشد. اگر او خود را مصمم و معتقد کرده و کار خود را ادامه دهد، او به طور یقین به موفقیت حتمی می‌رسد.

مرحله سوم:

پس از این مرحله سوژه تقریباً یا به طور کامل به خواب هیپنوتیکی فرو رفته است. می‌توان از او هر پرسشی نمود یا هر تلقینی را به وی القا کرد. سوژه به خاطر نمی‌سپارد که چه سؤالاتی از وی شده یا چه تلقیناتی بـه وی گردیده تا زمانی که به آگاهی باز گردد. در واقع او آنچه را در حالت هیپنوز گفته یا انجام داده به خاطر نخواهد آورد.

لیکن چنانچه در آن حالت به وی گفته شود که آنچه می‌شنود را به یاد داشته باشد زمانی که آگاهی خود را باز می‌یابد مسلماً همه چیز را به خاطر خواهد آورد. اکنون می‌خواهیم برخی روشهای هیپنوتیزم را مرور کنیم.

پشرفته‌ترین متدهای جهانی هیپنوتیزم:

روش اول ـ استفاده از گوی کریستال:

سوژه را در صندلی راحتی بنشانید. گلولهٔ شیشه‌ای را در دست گرفته و حدود سی سانتیمتر دورتر از سوژه درست در مقابل چشمان او گرفته و میان انگشتان بچرخانید. از سوژه بخواهید بدون پلک زدن به گوی کریستال خیره شود.

اکنون به او بگویید که این گلوله جادویی است و دارای نیروی مرموزی می‌باشد. اگر سوژه همچنان بدون پلک زدن به شیشه نگاه کند کم‌کم به خواب می‌رود. به او بگویید که خوابش می‌آید و کنترل خود را از دست می‌دهد. از او بپرسید که آیا به دقت حرفهای شما را می‌شنود؟ سپس بگویید که کم‌کم دستها و پاهای او سنگین و کرخ شده و مشکل است که چشمهایش را باز نگهدارد. به وی بگویید: چشمانت را ببند. به خواب برو! بخواب! بخواب!! بخواب!!! بخواب!!!

روش دوم ـ فشار بر روی نقاط حساس:

سوژه را روی صندلی راحتی بنشانید. از او بخواهید تا چشمهایش را ببندد. سپس با انگشت شست دست راست، وسط ابروی او را فشار داده و با دست چپ موهای سرش را فشار داده و سرش را بگردانید. به او بگویید: در سرتان احساس سنگینی می‌نمایید و احساس خواب آلودگی دارید. اکنون به خواب

رفته‌اید. خود به خود به خواب میِ‌روید. آیا صدای مرا می‌شنوید؟ باید به حرفهای من گوش کنید و آنچه را که به شما می‌گویم انجام دهید.

روش سوم ـ شمارش معکوس اعداد:

سوژه را بر صندلی راحتی بنشانید و از او بخواهید چشمانش را ببندد. اکنون بگویید با لحن محکم ولی با صدای آرام از عدد ۱۰۰ تا ۱ به طور معکوس بشمارد. سپس به او بگویید که وقتی به عدد ۴۰ می‌رسد احساس خواب آلودگی کرده و در رأس عدد ۳۰ به خواب خواهد رفت.

خواهید دید که چنانکه گفته شد او به خواب می‌رود. یعنی زمانی که به عدد ۳۰ می‌رسد، خوابیده است.

روش چهارم ـ حل مسایل ریاضی:

از سوژه بخواهید تا مستقیم به چشمان شما خیره شود. وقتی که او دارد به چشم شما می‌نگرد، از وی بخواهید تا چشمانش را ببندد. از او بخواهید تا عدد ۱۲ را در ۶ ضرب کند. و در ضمن بگویید که همچنانکه وی مشغول محاسبه برای یافتن پاسخ صحیح است، آهسته در خواب عمیقی فرو خواهد رفت.

واقعاً هم وقتی سوژه مشغول فکر کردن به این مطلب است تا عدد درست را پیدا کند عمیقاً به خواب می‌رود.

لازم است توجه داشته باشید که مسئله ریاضی که شما ارائه می‌دهید باید ساده بوده و متناسب با تحصیلات و هوش سوژه باشد.

روش پنجم ـ هیپنوتیزم با شمع [1]

تخته چوبی را در مرکز اتاق قرار دهید یا اینکه از یک قطعه شیشه استفاده کنید. اما در هر حال باید طول اضلاع آن حداقل ۳۰ سانتی‌متر باشد. در میان قطعه چوب یا شیشه یک شمع قرار دهید. ۵ یا ۶ نفر سوژه را در اطراف شمع بنشانید و از آنان بخواهید کاملاً به شعله خیره شوند. سپس در حالی که آنان مشغول نگاه کردن به شعله شمع هستند به آنها القا کنید که چشمانشان بسته می‌شود. از آنان بخواهید به راحتی بخواب بروند.

پس از چند بار تلقین خواهید دید که آنها به راستی خوابیده‌اند. این نوع هیپنوتیزم جمعی برای تمرین بسیار مناسب است.

روش ششم ـ فشار روی چشمها:

پس از تمرینات کافی از سوژه بخواهید تا روی صندلی یا زمین نشسته و روبه‌روی او قرار بگیرید. به کمک دو انگشت شست چشمان او را ببندید. اکنون به او القا کنید که به خواب برود. مشاهده می‌کنید که او با همان تلقین اولیه به خواب فرو می‌رود.

روشهای تشخیص سوژه‌های حساس با استفاده از مراحل خواب هیپنوتیکی:

برای دانستن این که تا چه حد در به خواب بردن سوژه و القای خواب هیپنوتیکی موفق بوده‌اید به روشهای زیر می‌توانید عمق خواب سوژه را آزمایش

---

۱. مترجم: هیپنوتیزم با شمع، روشی بسیار آسان است که سوژه خیلی سریع تحت‌تأثیر هیپنوز قرار می‌گیرد. این روش در خود هیپنوتیزم نیز مورد استفاده قرار می‌گیرد. من جزوه‌ای تحت عنوان خودهیپنوتیزم با شمع تهیه کرده‌ام و تا به امروز با این روش به دهها نفر هیپنوتیزم را آموزش داده‌ام در صورت تمایل به آدرس، تهران: صندوق پستی ۱۳۱۸۵ـ۵۶۳ مکاتبه کنید تا برای شما این جزوه ارسال گردد.

نمایید.

روش اول ـ انتخاب سوژه حساس با تست بسته شدن چشمها:

۱. زمانی که سوژه تحت‌تأثیر خواب هیپنوتیکی قرار گرفت به او بگویید که احساس خواب‌آلودگی می‌کند. چشمان وی کاملاً خسته شده است و او نمی‌تواند علی‌رغم خواست خودش چشمهایش را بگشاید. به او بگویید تا وقتی که من از شما نخواسته‌ام نخواهید توانست چشمایتان را بگشایید.

او بیهوده تلاش خواهد کرد تا چشمها را باز کند. کوشش وی بی‌ثمر خواهد بود.

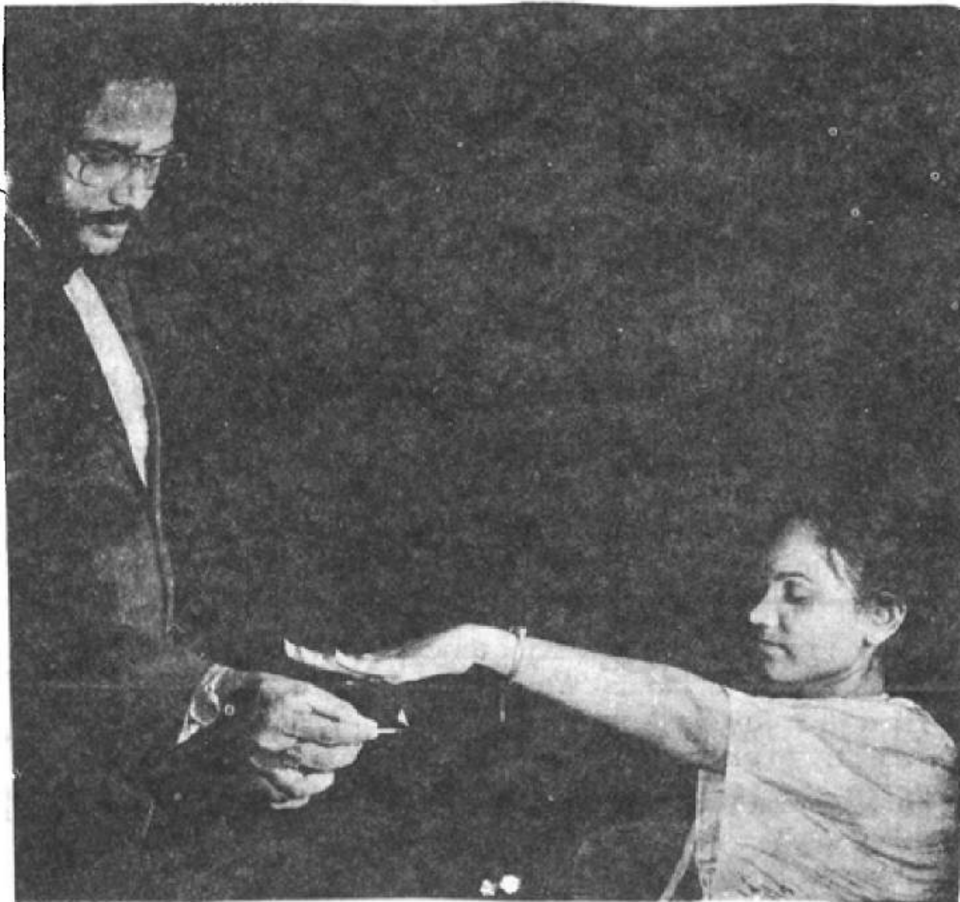
روش دوم ـ انتخاب سوژه حساس با استفاده از قفل شدن انگشتان:

۲. وقتی که سوژه به حالت هیپنوز فرو رفت، از وی بخواهید تا انگشتان خود را در هم قفل کند. اکنون به وی تلقین نمایید که او هر چند بکوشد نمی‌تواند دستهایش را از هم جدا کند. سپس به او بگویید که: سعی کند تا انگشتانش را از هم باز کند ولی خواهید دید که با وجود تلاش مکرر قادر به جدا ساختن دستهایش از یکدیگر نمی‌باشد. سوژه با وجود اینکه تمامی تلاش خود را به کار می‌بندد، موفق نخواهد شد تا دستهایش را از خود جدا کند.

روش سوم ـ انتخاب سوژه حساس با استفاده از ثابت نگه داشتن دستها:

۳. زمانی که سوژه به خواب هیپنوز فرو رفته از وی بخواهید که دستانش را به طور کشیده رو به سقف نگهدارد. به او تلقین کنید که خواب او عمیق‌تر شده و درد و ناراحتی حس نخواهد کرد. مشاهده می‌کنید که سوژه دستانش را به نحو گفته شده به سمت بالا گرفته و با وجود گذشت زمان نیم ساعت همچنان در

همان حال قرار دارد. سپس به وی بگویید: تا دستانش را پایین بیاورد آنچه روشن است این است که سوژه تا زمانی که دستوری برای پایین آوردن دستها دریافت نکند به همان شکل باقی خواهد ماند.



روش چهارم ـ انتخاب سوژه حساس با استفاده از بی‌حسی و بی‌دردی موضعی:

۴. وقتی که سوژه در حالت خواب هیپنوز قرار گرفت به وی بگویید که می‌خواهید سوزنی را به بازویش فرو کنید ولی او دردی را حس نخواهد کرد.

آنگاه سوزن را به دست او فرو کنید و خواهید دید که آثار درد در چهره او ظاهر نمی‌گردد. پیداست که وی دردی را حس نمی‌کند.

روش پنجم ـ انتخاب سوژه حساس با استفاده از بوی گل یا عطر:

۵. در حین خواب هیپنوز به سوژه تلقین کنید که به راحتی خوابیده است. سپس تلقین کنید که به محض این که بوی عطر گل سرخ به مشامش می‌رسد بیدار خواهد شد. سپس قدری عطر گل سرخ را نزدیک بینی وی ببرید.

اگر سوژه شما حساس باشد، او به آرامی چشمانش را باز می‌کند و مطمئن باشید آزمایش شما موفقیت‌آمیز بوده است.

روش ششم ـ انتخاب سوژه حساس با استفاده از شمارش اعداد:

۶. زمانی که سوژه در خواب هیپنوز فرو رفته به وی تلقین کنید که: در خواب خوشی به سر می‌برد و این که شما می‌خواهید از یک تا ۱۰ بشمارید. در ضمن بگویید که وقتی به عدد ۱۰ رسیدید او چشمهایش را باز می‌کند. اکنون به آرامی اعداد را شمارش کنید. اگر سوژه شما حساس باشد درست در زمانی که به عدد ۱۰ می‌رسید چشمانش را باز می‌کند، این نشانهٔ موفقیت آزمایش شما است.

پدیده‌های مرحله سوم هیپنوتیزم:

آزمایشهایی که به دنبال خواهد آمد تنها زمانی میسر است که سوژه را به مرحله سوم هیپنوتیزم ببرید. در این مرحله ذهن درونی سوژه کاملاً آزاد شده و می‌تواند با جسم اثیری[1] خود به هر کجا می‌خواهد سفر کند. سوژه می‌تواند هر

۱. مترجم: روحشناسان بزرگ معتقدند که انسان از سه جزء که عبارتند از: جسم فیزیکی و روح و جسم اثیری

(ادامه پاورقی در صفحه بعد)

رویدادی را در هر نقطه جهان دیده و خبر آن را بدهد.

زمان و مکان برای فرد هیپنوتیزم شده محدودیتی به شمار نمی‌آید در صورتی که در مرحلهٔ سوم قرار داشته باشد. به طور ساده باید گفت که او دارای ویژگی روشن‌بینی می‌گردد.

یک بار خودم در چنین موقعیتی قرار گرفتم تا این آزمایش را انجام دهم. دوستی از شهر «لوکناو» نزد من آمد و گفت که پسرش «گونید» از منزل فرار کرده و اثری از او در دست نیست.

او بسیار نگران می‌نمود زیرا«گونید» تنها پسرش بود.

من به عنوان سوژه از پسری ده ساله استفاده کردم. او را هیپنوتیزم نمودم و به مرحلهٔ سوم بردم سپس از او خواستم تا بگردد ببیند «گونید» در حال حاضر کجاست و چه می‌کند.

بعد از چند دقیقه سوژه اظهار داشت که پسرک به همراه یک «سادهو» در هاروارد به سر می‌برد و در واقع همان «سادهو» او را ربوده بود. سوژه در مورد نام و نشانی آن «سادهو» و طرز لباس پوشیدنش به ما خبر داد و گفت که «گونید» در حال حاضر مورد آزار قرار دارد و بسیار ناراحت است.

من این سوژه را در برابر همه هیپنوتیزم کردم و لذا آنان گزارش کامل قضیه را شنیدند و صبح روز بعد به هاروارد رفتند. دقیقاً به همان شکل که گفته شد پسرک را در محل مذکور یافتند و «سادهو» نیز همان لباس را به تن داشت.

من این آزمایش را بارها با موفقیت انجام داده‌ام. شما نیز چنانچه بتوانید سوژه را به مرحله سوم برسانید چنین کارهایی را می‌توانید انجام دهید.

(پاورقی از صفحه قبل)

تشکیل شده است. برای درک بهتر جسم اثیری کتاب «انسان روح است نه جسد» اثر زین‌العابدین خلخالی را مطالعه کنید.

به مثال دیگر توجه کنید. از سوژه خود بخواهید که در ساعت ۹ صبح شنبه به ملاقات شما بیاید. در این مورد روز شنبه همین هفته و همچنین روز شنبهٔ هشت روز دیگر می‌باشد. اکنون سوژه را بیدار کنید و به تلقین فوق‌الذکر اشاره ننمایید. واقعاً متعجب خواهید شد که او را درست سر ساعت ۹ روز شنبه ببینید.

با بردن سوژه به مرحله سوم از او بخواهید که کار به خصوصی را در روزی به مدت دو ماه بعد از این انجام دهد خواهید دید که دقیقاً همین‌طور می‌شود و چنانچه مشکلی پیش بیاید بسیار مضطرب و بی‌قرار می‌شود. او در هر صورت هرگز تلقینی را که در مرحله سوم به وی نموده‌اید فراموش نخواهد کرد.

تکنیکهای ویژه مرحله سوم[1]:

۱. خواندن کتاب با چشم بسته: سوژه را به مرحله سوم هدایت کنید و خودتان پشت سرش بایستید. کتابی را در دست بگیرید و فصل خاصی از آن را بگشایید.

اکنون از سوژه بخواهید با صدای بلند آنچه را شما در ذهن خود از روی کتاب مرور می‌کنید بیان دارد.

شما واقعاً شگفت‌زده می‌شوید اگر ببینید که سوژه دقیقاً همان کلماتی را که شما می‌خوانید با صدای بلند قرائت می‌کند.

معنی این مطلب روشن است. در آن لحظه ذهن درونی سوژه کاملاً آزاد و رهاست و می‌تواند به هر سو نظر کند لذا کار مشکلی نیست که سطور کتاب را برای شما بخواند.

۱. نویسنده: ذهن درونی سوژه در این مرحله احساس آزادی کامل می‌کند و به هر جا که بخواهد سفر می‌کند. آن می‌تواند به همان قسمت کتاب که توسط هیپنوتیزور خوانده می‌شود نظر کند و همان سطور را به صدای بلند برای وی بخواند.

۲. سیر قهقرایی و ریشه‌یابی افکار و اعمال و گفتار: سوژه را به مرحله سوم برده و از وی بپرسید تا واقعه‌ای از دوران کودکی را که تاکنون برای هیچ‌کس تعریف نکرده برای شما حکایت کند. شما برای نمونه می‌توانید در مورد عشق‌های کودکانه یا دله دزدی یا هر چیزی که شخص ممکن است در دل نگهدارد سؤال نمایید.

شما با تعجب خواهید دید که او چیزی را پنهان نداشته و همه چیز را به راستی برای شما تعریف می‌کند.

۳. ترک اعتیاد به الکل و مواد مخدر: با هدایت سوژه به مرحله سوم به او هشدار دهید که به نحو غیر قابل کنترلی معتاد به الکل است و این امر برای او ضرر دارد و آسیبهای الکل را به اعضای مختلف بدن، برای او بیان دارید.

اکنون به وی تلقین کنید که او دیگر از نوشیدن الکل لذتی نمی‌برد و در آینده باید این عادت بد را ترک گوید.

در این مرحله او را از حالت هیپنوز خارج سازید.

از دیگران جویا شوید که آیا باز هم الکل می‌نوشد یا خیر. تعجبی ندارد اگر بشنوید که او کاملاً از الکل روی گردان شده است. زمانی که به سراغ الکل می‌رود از بوی زننده آن بدش آمده و حتی اگر بخواهد لبی تر کند بوی تند الکل او را از این کار باز می‌دارد.[۱]

۴. جراحی‌های عمومی با هیپنوتیزم: اگر شخصی قرار است زیر عمل جراحی برود وی را هیپنوتیزم کرده به حالت سوم هدایت کنید. به وی بگویید که قرار است روی پای او عمل جراحی انجام شود اما او هیچ‌گونه دردی را حس نخواهد کرد همچنین القا کنید تا از عدد ۱ تا ۲۰ را نشمرده‌اید او هرگز بیدار نشود

---

۱. سومین حالت هیپنوتیزم درمان قطعی معتادان به مواد مخدر می‌باشد و این گونه افراد را می‌توان بدین وسیله یاری کرد.

و آگاهی خود را باز نیابد.

با دنبال کردن این روش به راحتی و با داشتن وقت کافی به جراحی پرداخته و سوژه تنها زمانی که اعداد ۱ تا ۲۰ را بشمارید بیدار می‌گردد.

مشاهده می‌کنید که دانش هیپنوتیزم به ویژه در مرحله سوم برای بشر بسیار سودمند است. هیپنوتیزوردر عین حال که به خودش منافعی می‌رساند دیگران را نیز در هر گونه مشکلی یاری می‌دهد. خوشبختانه کافی است که یک بار سوژه به مرحله سوم هیپنوز برسد، تا بین خود و هدفش تنها یک کلمه خواستن وجود داشته باشد.

هیپنوتیزم کردن قلدرها

تکنیکهای ویژه هیپنوتیزم:

قبلاً توضیح دادیم که بعضی افراد سوژه‌های خوبی برای هیپنوتیزم نیستند. معمولاً چنان افرادی به کله‌شقی، سفسطه‌بازی، رندی و حقه‌بازی مشهور هستند. افرادی که با بحث و مجادله درباره هر موضوعی می‌خواهند خود را باهوش جلوه دهند. لیکن چنانچه لازم به هیپنوتیزم کردن آنان باشد روشهای خاصی وجود دارد که می‌توان آنها را تحت‌نفوذ القای هیپنوتیزم درآورد. درست است که مبتدیان با چنان افرادی موفقیتی حاصل نمی‌کنند اما در هر حال اساتید اهل فن می‌توانند آنان را هیپنوتیزم کنند.

گاهی حتی دیده شده است که هیپنوتیزورهای ورزیده نیز نمی‌توانند چنین افرادی را تحت‌نفوذ درآورند. بنابراین می‌خواهیم در این جا برخی روشهای تأثیر گذاردن روی چنین اشخاصی را بررسی نماییم.

سه روش برای هیپنوتیزم کردن این افراد وجود دارد.

الف: استفاده از نوارهای موسیقی هیپنوتیکی

ب: استفاده از مترونوم

ج: استفاده از مترونوم با شیشه قرمز

روش اول: صفحات موزیک هیپنوتیکی در کشورهای امریکا و شوروی رواج دارد. وقتی شخص مورد نظر در تختخواب دراز کشیده اگر چنان موسیقی را در مجاورت وی پخش کنیم او به خواب هیپنوز فرو می‌رود. اکنون می‌توانید او را به هر کار که می‌خواهید وادار کنید.

روش دوم: مترونوم که در هندوستان هم موجود است مثل ساعت صدای تیک‌تیک از آن به گوش می‌رسد. مترونوم در مدت یک دقیقه ۱۰۰ بار تیک‌تاک می‌کند. سوژه را روی مبل راحتی بنشانید و مترونوم را نزدیک او قرار دهید به او بگویید که صدای تیک‌تاک به خاطر اوست و هر تیک بدان معناست که او باید به خواب برود. او بایستی توجه خود را به صدا معطوف دارد و در هر تیک‌تاک مترونوم، گویی که می‌شنود به خواب برو! به خواب برو!

روش سوم: اتاق تاریکی بدین منظور تهیه نمایید و در آن چراغی با نور قرمز رنگی که سوژه را تحت تأثیر قرار دهد روشن نمایید. بهترین زمان برای این آزمایش عصر یا شب هنگام است. اگر می‌خواهید در روز این تجربه را انجام دهید بهتر است درها را بسته و پنجره‌ها را با پرده ضخیم بپوشانید. همچنان که سوژه خود را روی تخت رها می‌کند با سخن گفتن خودمانی درباره آنچه بدان علاقمند است اعتماد وی را جلب کنید. شما که روبه‌روی او قرار دارید از وی بخواهید تا مستقیماً به شیشه‌ای که روی مترونوم است نگاه کند. آن شیشه با نور قرمزی همراه با صدای تیک‌تاک مترونوم چشمک می‌زند. به سوژه القا کنید نور قرمز رنگ خسته کننده است و چشم را خواب‌آلود می‌نماید. چشمان او نیز خود به خود خواب‌آلود می‌گردند. او در حال خواب رفتن است و بگویید بخواب. بخواب! توجه خواهید نمود که سوژه کم‌کم به خواب می‌رود و چشمانش بسته می‌شوند.

چند نکته مهم:

۱. هر زمان برای القای خلسه هیپنوتیکی مناسب است. بهترین زمان صبح بلافاصله بعد از بیداری و شب، هنگامی که در رختخواب در حالت خواب و بیداری هستید.

۲. اتاقی که برای انجام آزمایشها برمی‌گزینید باید محل آرام و ساکتی باشد و در آن از پشه و مگس خبری نباشد. دیوارها با رنگی چشم‌نواز پوشیده شود و عطر ملایمی در فضای اتاق پیچیده باشد. اتاق بهتر است قسمتی از محل زندگی هیپنوتیزور باشد.

۳. آزمایشها نباید در مواقع رسمی و مجامع عمومی انجام گیرد مثل ازدواج، مراسم مذهبی، کنفرانسها، گردهمایی و غیره.

۴. هیپنوتیزور نباید شخصی را که دشوار به خواب می‌رود سرزنش کند. بلکه بهتر است با جلب اعتماد او به تدریج وی را تحت تأثیر قرار دهد.

۵. کودکان، زنان بی‌اراده، اشخاص احساساتی و همچنین اشخاصی که اعتقاد راسخ به شخص هیپنوتیزور دارند.به سادگی به خواب می‌روند.

۶. هیپنوتیزور نباید از زبانی غیر از زبان مرسوم سوژه استفاده کند.

۷. هیپنوتیزور باید با لحنی جدی و محکمی سخن گفته و اعتماد سوژه را به توانایی خود جلب کند. هرگز نباید با خشونت صحبت کند.

۸ هیپنوتیزور بایستی به تأثیر تلقینات هیپنوتیکی خود و جدی بودن کار خود ایمان داشته باشد.

۹. تلقینات هیپنوتیکی که به سوژه می‌دهید نباید با آداب و رسوم و اعتقادات او مغایرت داشته باشد.

۱۰. نباید زنی را در مکان بسته هیپنوتیزم نمود زیرا ممکن است شیطان هیپنوتیزور را گول بزند.

۱۱. اشخاص مجنون و فاقد عقل را نمی‌توان هیپنوتیزم کرد.

۱۲. بیمارانی که مبتلا به هیستری و صرع می‌باشند نتایج خوبی از درمان با هیپنوتیزم حاصل نمی‌کنند. از سوی دیگر امراض مزمن مانند سرطان را نمی‌توان با هیپنوتیزم معالجه کرد. ولی اگر سرطان در مرحله اولیه باشد و بیمار حداقل ده جلسه هیپنوتیزم شود سپس بیمار هر روز تمرینات خودهیپنوتیزم را انجام دهد می‌تواند مطمئناً بر سرطان خود فائق گردد.

۱۳. هیپنوتیزور بایستی در هر مورد یک آزمایش انجام دهد.

۱۴. هیپنوتیزور همواره قادر است اشتباهات خود را تصحیح نماید. مثلاً چنانچه پس از هوشیار نمودن یک سوژه هیپنوتیزور به یاد آورد که تلقین نادرستی به وی کرده است باید دوباره سوژه را هیپنوتیزم کند و تلقینات درست را جایگزین آن نماید.

۱۵. آزمایشهای پیاپی بر روی یکدیگر تأثیر مخالف نمی‌گذارد. ولی باعث خواهد شد که سوژه خسته و در نتیجه از هیپنوتیزم متنفر گردد.

۱۶. هیپنوتیزور نباید سوژه را وادار به انجام کارهایی کند که به زودی وی را اسباب مضحکه خانواده و جامعه گرداند.

۱۷. رنگ آبی برای القای هیپنوتیزم بهترین رنگ است.

۱۸. هیپنوتیزور باید آزمایشهای خود را با صبر و شکیبایی و با ذهنی استوار انجام دهد.

۱۹. سوژه را بایستی متقاعد ساخت که آنچه انجام می‌گیرد کاملاً در جهت منافع اوست و تنها در این صورت است که او تلقینات هیپنوتیزور را دنبال می‌کند.

۲۰. هیپنوتیزور باید نسبت به حساس بودن سوژه مراقبت کافی به عمل آورد. در زمان هیپنوتیزم کردن یک زن نباید از او در خواست کرد که لباسهایش را در آورد. این تقاضا به احترام و غرور وی برخورده و خواب هیپنوتیکی نیز دچار گسیختگی می‌شود.

فصل یازدهم

نقش هیپنوتیزم در زندگی:

زندگی زیباست ای زیبا پسند
زنده اندیشان به زیبایی رسند
آن چنان زیباست این بی‌بازگشت
کز برایش می‌توان از جان گذشت

انسان امروزه بیشتر از هر زمان دیگری در باتلاق گرفتاریها و مشکلات دست و پا می‌زند. ما در میان دشواریها بیش از پیش غرق شده و در هر گام به مسائل و معضلات جدیدی برخورد می‌کنیم.

انسانی که دائماً مشغول رسیدگی به مسائل خویش است بیش از آنچه دچار امراض جسمانی بشود به بیماریهای روانی مبتلاست. او می‌خواهد تا اضطراب و نیازهای خود را مدتی فراموش کند و زندگانی شاد و متوازنی را در پیش گیرد.

هیپنوتیزم دارای این امکان بالقوه است و می‌تواند همهٔ این مشکلات را مرتفع سازد.

با کمک این علم در موقعیتی قرار می‌گیریم که بتوانیم بر تنشهای روانی غالب گردیم. تصور کنید اضطرابی بر وجود شما چنگ انداخته و شما را مانند خوره می‌خورد. در این مورد استاد هیپنوتیزم شما را به خواب برده وادار می‌سازید که وجود آن ناراحتی را فراموش کنید حتی همه چیز را دربارهٔ آن موضوع به باد نسیان بسپرید.

برخی وقایع زندگانی، ما را از شادی محروم می‌سازند مانند مرگ اعضای خانواده، درماندگی و بی‌آبرویی و ... هیپنوتیزم دگر بار در این موارد کمک می‌کند تا از افسوس خوردن ما جلوگیری کند.

برخی بیماریها به ویژه پریشانیهای روانی تنها به واسطهٔ هیپنوتیزم درمان می‌شود و همچنین در مورد اعمال جراحی و بیماریهای زنان کاربرد زیادی دارد.

انسان در هر لحظه از زندگی دچار تنشهای فراوان است. اضطراب مداوم سبب پیری زودرس می‌گردد. رنگ چهره برگشته و آن شادابی و سلامتی را از دست می‌دهد. بنابراین بسیار ضرورت دارد که انسان را از این تنشهای ژرف رهانید. در اینجا باز هیپنوتیزم می‌تواند تنها راه حل مطرح شود.

آدمی در زندگی خصوصی می‌تواند به درجات رفیعی نایل گردد. چنانکه پیشتر اشاره کردیم آنچه شما در این لحظه می‌اندیشید تأثیر فوری روی دیگران می‌گذارد. تصور کنید به ملاقات دوستی می‌روید اما ذهن شما پر از احساس تنفر نسبت به اوست. در ظاهر شما ابراز محبت و علاقه می‌کنید اما ذهن درونی شما آکنده از تنفر است که خود تأثیر قدرتمندی بر ذهن درونی دوست شما می‌نهد. به همین نحو ضمیر ناخودآگاه او نیز پر از نفرت می‌شود و خود این پدیده بر روی ضمیر خودآگاه هم مؤثر افتاده و در نتیجه به طور حتم او آن شادی را که در مواقع معمولی به وی دست می‌داد نخواهد داشت.

برای مثال دوباره فرض کنید شما برای درخواستی به نزد دوستی یا کارمند اداره‌ای می‌روید. اندکی در کار خود مردد هستید. تردیدی که بر وجود ذهن درونی شما حاکم است به ضمیر ناخودآگاه شخص کارمند نیز انتقال یافته و او شک و تردید شما را متوجه می‌شود و بدین ترتیب کار انجام نخواهد شد.

به عنوان یک مثال دیگر، شما با مدارک کافی و مستدل جهت درخواست مرخصی طولانی نزد رئیس خود می‌روید. در همان حال کاملاً دچار شک و تردید هستید و این موضوع در ذهن درونی رئیس شما نیز ایجاد تردید می‌نماید. احساسات منفی شما بر روی رئیس‌تان نیز تأثیر منفی گذارده و او بلافاصله درخواست شما را رد می‌کند.

در کارها و فعالیت روزمره نباید مردد و کلافه و سردرگم بشوید. و محکم بیان دارید. زیرا چنین امری تأثیر مثبتی روی طرف مقابل می‌نهد و کمک می‌کند که کارتان انجام شود. عقاید خود را بدون ترس و محکم بیان دارید. زیرا چنین امری تأثیر مثبتی روی طرف مقابل می‌نهد و کمک می‌کند که کارتان انجام شود.

آنچه می‌اندیشید بر روی «پران شاکتی» اثر می‌گذارد. اساس و زیر بنای شخصیت شما را«پران شاکتی» تشکیل می‌دهد. «پران شاکتی» انرژی را تغییر می‌دهد. این انرژی صدای شما را با نوعی جدیت خاص همراه می‌کند و به چشمان شما نور نافذی می‌بخشد که روی طرف مقابل مؤثر می‌افتد. اگر شما دارای مقدار کافی از «پران شاکتی» باشید در حضور شما احساس فروتنی خواهند نمود.

زمانی که به دیدار دوستی یا کارمند اداره‌ای می‌روید بهتر است که درست در چشمانش بنگرید. مسائل خود را باگونه‌ای صراحت و قدرت خاص بیان دارید. در حالی که سخن می‌رانید سعی نکنید به جای دیگری توجه کنید و نباید با حالت عدم اعتماد به نفس حرف بزنید. مرتب تکرار نکنید که من منظورم چنین و چنان است و دائماً به اشتباهات خود معترف نباشید. لحن پوزش طلبانه‌ای

بخود نگیرید. زیرا «پران شاکتی» شما را کاهش می‌دهد. با کاسته شدن این انرژی شما در معرض مغلوب شدن و انفعال قرار می‌گیرد و احساس می‌کنید به کلی قافیه را باخته‌اید و گفتگوی شما با عدم موفقیت کامل به انجام می‌رسد.

جهت تقویت «پران شاکتی» باید مصمم و با اراده عمل کنید. با فرض این که نظر شما درست است پیش بروید و فکر کنید کاری که برای انجامش نزد کارمندی می‌روید حتماً صورت خواهد پذیرفت و آنچه شما می‌خواهید انجام خواهد گرفت.

در همان حال مراقب باشید که در زمانی که رئیس یا دوست شما می‌خواهد با شما صحبت کند مستقیم به چشمان آنها نگاه نکنید وگرنه تحت تأثیر قرار گرفته و شخصیت شما ضعیف‌تر می‌گردد.

وقتی با شخصی صحبت می‌کنید نباید به اطراف توجه کنید بلکه کاملاً در چشمان او خیره شده و با لحن محکمی سخن برانید.

معمولاً کارمندان هر چندگاه توسط رئیس خود احضار می‌شوند و از آنچه که نظرشان است و معتقد بدان هستند حرف می‌زنند. سپس باید پای حرف خود بایستید. گاهی مشکلاتی از این لحاظ پیش می‌آید که در این موارد باید سخت و سفت روی حرف خود تأکید کنند چنانچه در این موقع مستقیماً به عمق چشمان رئیس خود خیره شوند و حرف بزنند به نظر می‌رسد که خود به خود نیمی از کار به خوبی پیش رفته است. زیرا که آنان در چشم خود نیروی مغناطیسی نهفته دارند. این نیرو شخص مقابل را تحت تأثیر گرفته و عمل می‌کند. در هر حال وقتی به دیدار رئیس خود می‌روید نباید هیچ‌گونه تردید و ناراحتی و یا عدم اعتماد به نفس نشان دهید و همین‌طور عقدهٔ حقارت نداشته باشید.

برای موفقیت در چنان برخوردهایی لازم است تمرینی به نام «تراتک آینه» انجام دهید. این تمرینات را به طور دائم دنبال کنید. باید عمیقاً به چشمان خود در آینه خیره شوید تا درک خوبی از تمرین «تراتک آینه» به دست آورید.

برای کسب موفقیت در زندگی لازم است که نیروی هیپنوتیکی خود را تقویت کنیم. چشمان شما به ویژه در این امر اهمیت دارد. در عین حال نحوه برخورد و گفتگوی شما کاملاً مهم است. وقتی به دوست خود می‌رسید شروع به (ناله و شکایت از وضع و حال خود نکنید وگرنه به زودی جذابیت خود را از دست می‌دهید. در مقابل اجازه دهید که او هر چه می‌خواهد دل تنگش بگویید. هر چه بیشتر گوش کنید و کمتر بگویید موفقیت شما بیشتر می‌شود.)

برخی افراد عادات ناپسند را دارند که به محض دیدار دیگری شروع به بازگویی مشکلاتشان می‌کنند. برای نمونه چنین حرفهایی می‌توانند مانند: من مریضم، من از فلان قضیه ناراحتم، ممکن است سرطان گرفته باشم و غیره باشد.

برای توضیح مطلب نمونهٔ بیماری را شرح می‌دهم که برای تشخیص مرض خود نزد پزشک رفته بود. پزشک بیماری را تشخیص داد اما هنوز مطمئن نبود ولی در هر حال به بیمار گفت یرقان دارد. با توجه به این که علائم آن بیماری و یرقان مشابه بود. در هر حال پزشک آن بیمار را دلداری داد و او نیز از تشخیص طبیب کاملاً اطمینان یافت. بیمار معتقد بود که پزشک به طور کامل او را معاینه کرده و او به درستی شنیده که پزشک نام بیماری یرقان را برده است.

آن چه من از این مثال می‌خواهم نتیجه بگیرم این است که هیپنوتیزور باید به حرفهای بیماران هر چند که مطالب آن بی‌سر و ته باشد گوش فرا دهد. زیرا آنان شاید لذت می‌برند که اطلاعاتی را که پزشک دربارهٔ مرض آنان ابراز داشته بیان کنند و نشان بدهند که به اندازه کافی می‌دانند.

(فرض بگیرید با کودکی برخورد می‌کنید آیا بهتر نیست کمی با او بازی کنید؟ یا اینکه در برابر بیمار شیک پوش و زیبایی قرار می‌گیرد چرا باید از تمجید و ستایش او خودداری کنید؟ با این کارها می‌توانید دل طرف مقابل را به دست آورید.)

(زنان در مورد زیبایی خود بسیار حساسیت دارند. برای اینکه همسرتان را

راضی نگهدارید لازم است گه گاه از او تعریف کنید. این که او چقدر زیبا و دوست داشتنی است و در لباس تازه‌اش چقدر جذاب جلوه می‌کند. حتی به او بگویید که در این لباس به نظر ۱۰ سال جوانتر می‌رسد. او مسلماً خوشحال خواهد شد.

در زندگی روزمره شخص باید با رویداهای متفاوتی برخورد کند. در فراز و نشیب زندگی روزمره همواره باید با دوستان، افراد خانواده و آشنایان به نحوی مدارا کرد. برای حفظ علاقه آنان به شما همیشه سعی کنید تا قدری تعارف و تمجید به عمل آورید. اما در این امر غلو نورزید وگرنه حمل بر تعارف صرف و دروغ می‌گردد. اگر ستایشهای شما مبالغه‌آمیز باشد اثر معکوس روی فرد مقابل می‌گذارد.

تصور کنید به دیدار دوستی می‌روید که در منزل در بستر بیماری استراحت می‌نماید. همیشه به نفع شماست که در چنین موردی یک هدیه زیبا و دوست داشتنی برای او ببرید. این هدیه می‌تواند حتی یک شاخه گل سرخ باشد. به هنگام عیادت لازم نیست که دائماً راجع به بیماری او حرف بزنید. همچنین اطلاعات خود را درباره مریضی او به رخش نکشید. همین که بگویید او اکنون سالم و خوب به نظر می‌رسد این سخن فضای میان شما را بهبود می‌بخشد. به وی بگویید که در راه آمدن به آنجا تصادفاً با پزشکی برخورد کرده‌اید که در مورد بیماری او اطلاع داشته و به شما اظهار کرده که حال مریض خوب است و به زودی از بستر بیماری بر خواهد خاست.

سخنان شما تأثیر مثبت و آرامش بخشی روی بیمار می‌گذارد. حتی بعد از معالجه شدن او همواره ممنون حرفهای محبت‌آمیز شما بوده و همواره دوست صمیمی شما خواهد ماند.

برای پیشرفت در زندگی بایستی حافظه خوبی هم داشت. فرض کنید دوستی را پس از ۵ سال ملاقات می‌کنید اگر در آن لحظه بتوانید او را با اسم کوچک صدا

بزنید تقریباً در جلب محبت او موفق شده‌اید در عین حال اگر نام او را فراموش کرده باشید هرگونه جذابیتی را برای وی از دست می‌دهید.

ناپلئون بناپارت سردار مشهوری بود. یکی از علل محبوبیت او این بود که نام سربازان خود را یکایک می‌دانست. همین واقعیت که چنان سرداری نام کوچک سربازان خود را کاملاً به یادداشت مایه رضایت‌خاطر آنان بود. در نتیجه آنها نیز آماده بودند که به هر شکل رضایت چنان سرداری را در میدان جنگ حاصل نمایند.

نکته‌هایی برای موفقیت

خواننده تاکنون دریافته است که در هر لحظه از زندگی، با موقعیت‌های جدیدی برخورد می‌کنیم. در هر لحظه از زندگی با اشخاص متفاوتی روبه‌رو می‌گردیم. در ادامه چند نکته را که موجب کسب موفقیت در زندگانی شخصی و روابط اجتماعی می‌شود بیان می‌کنیم.

۱. همواره لبخند بر لب داشته باشید. چهرهٔ خندان و شاد همواره مردمان را جلب می‌کند. هیچ‌کس علاقه‌ای به همراهی با افراد غمگین و اخمو ندارد.

۲. دائماً دربارهٔ مشکلات شخصی خود حرف نزنید وگرنه مردمان از اطراف شما پراکنده می‌شوند.

۳. اشخاصی را که به دیدار شما می‌آیند مورد ستایش قرار دهید. در عین حال چنان غلو نکنید که آنان پس از ترک شما احساس کنند فریب خورده‌اند.

۴. اجازه دهید طرف مقابل شما صحبت کند و شما کمتر حرف بزنید.

۵. در انتخاب لباس سلیقه به خرج دهید.

۶. زبان گفتار خود را هم غنی‌تر سازید تا این که بتوانید افکارتان را با زبانی فاخر انتقال دهید. لازم نیست که فاضلانه صحبت کنید. هر شخصی بنا به طرز تربیت و محیط زیست و الگوی زندگیش به طور خاص سخن می‌گوید، تقلید از

دیگران مثل داستان کبکی است که می‌خواست راه رفتن طاووس را بیاموزد راه رفتن خودش را نیز فراموش کرد و دائماً زمین می‌خورد.

۷. وقتی در برابر شخص عالی‌مقامی قرار دارید دچار تردید و دلهره نشوید. با احترام و وقار کامل و با اندکی تأکید آنچه را می‌خواهید برایش شرح دهید.

۸. دائماً درباره اشتباهات خود نیندیشید و همیشه حالت ندامت به خود نگیرید.

مترجم: *هر بار فکر کردم که اشتباه نمی‌کنم باز هم اشتباه کردم.*

۹. اجازه ندهید که خشم بر شما چیره شود. اگر شخص مقابل عصبانی شده سعی کنید آرامش خود را حفظ نمایید. بعدها او از این که در برابر شما خشمگین شده پوزش خواهد خواست و شما احترام و وقار خود را حفظ خواهید نمود چنانچه همیشه آرامش خود را نگهدارید.

۱۰. هنگامه که به ملاقات افراد می‌روید به ویژه در برخورد با دوستان از نام کوچک استفاده کنید. این نکته معمولی ممکن است برای طرف مقابل بسیار جالب و قابل قبول به نظر برسد.

۱۱. با افرادی در سطوح بالاتر آشنا شوید. چنانچه خود را به همنشینی با افراد هم سطح خود محدود کنید ثمرهٔ زیادی به دست نخواهید آورد.

۱۲. با اشخاص دارای احترام و موقعیت اجتماعی آشنا شوید. اگر شما طبیب هستید دلیلی ندارد که همواره با پزشکان رفت و آمد کنید. دامنهٔ دوستان خود را گسترش بخشید بهتر است با قضات برجسته، مقامات بالا، تجار موفق و سناتورها آشنا شوید. دوستان متفاوت داشتن امتیازی بزرگ برای شما محسوب می‌گردد.

۱۳. تا جایی که ممکن است از دروغ گفتن پرهیز کنید یا آن را به موارد خاصی محدود سازید. یک دروغ همواره پوشیده نمی‌ماند.

۱۴. همواره سعی کنید شاداب و سرحال باشید. هیچ‌کس علاقه‌ای به

همنشینی با اشخاص مریض حال و خسته و بی‌حال نخواهد داشت. اگر ظاهرتان افسرده و خمود و شکست خورده به نظر بیاید در زندگی پیشرفت نخواهید کرد و در جامعه نیز موقعیت محترمی کسب نمی‌کنید.

۱۵. به رستورانهای درجه سوم رفت و آمد نکنید. سعی کنید به مکان‌های با اعتبار و شناخته شده بروید هر چند به دفعات کمتری باشد. زیرا در چنان محلهایی با اشخاص مهمتری ملاقات می‌کنید و این آشناییها برای شما سودمند بوده و به موقعیت شما در اجتماع کمک می‌کند.

از سوی دیگر شما را در محلهای ارزان قیمت با فرهنگ پایین ببینند به ضررتان خواهد بود و به موقعیت اجتماعی‌تان آسیب می‌رساند.

۱۶. در کنار خیابان و محلهای عمومی ننشینید و غذا نخورید. بهتر است از مصاحبت با اشخاصی که مایلند با شما در کنار خیابان نشسته و غذا بخورند و الفاظ رکیک بگویند پرهیز کنید.

۱۷. لباس خود را همیشه با سلیقه انتخاب کنید و تمیز نگهدارید. لباس شما نشانهٔ شخصیت شماست و نباید به خاطر همراهی با اشخاص لباس خود را تغییر دهید.

۱۸. حداقل یک یا دوبار در سال به اشخاص مهم و دوستان خود هدیه بدهید. یک هدیه همیشه ارزش خود را حفظ می‌کند. اما این هدیه باید طوری باشد که آن را مثلاً در تزیین اتاق و مانند آن به کار برند.

۱۹. هرگز در مقابل دوستتان از دوست دیگری که آنجا حضور دارد انتقاد نکنید و به همین شکل برابر مقامات بالا یکی از آنان را مورد سرزنش قرار ندهید.

۲۰. حافظه خود را تقویت کنید و تا آنجا که امکان دارد اسامی دوستان و آشنایان را به خاطر بسپرید.

۲۱. سعی کنید گفتگوی شما با طرف مقابل به گونه‌ای پیش برود که او احساس کند به نفع وی تمام شده است.

۲۲. هرگز از کسی قرض نگیرید. اگر کسی از شما پولی به وام گرفت برای پس گرفتن آن اصرار نکنید. از سوی دیگر چنانچه به شخصی وعده داده‌اید که در تاریخ معینی مقداری به وی وام خواهید داد بهتر است چند روز زودتر این کار را بکنید این امر به موقعیت اجتماعی شما کمک می‌کند.

۲۳. نکته آخر که برای من مترجم بسیار آموزنده بود و تا به امروز این نکته را به هزاران نفر اعم از دانشجو، دانش‌آموز، هنرجو و بیمار هدیه کرده‌ام. هر کس به نوبه خود و بنا به مقتضای اجتماعی خود آن را سرمشق قرار داده، زیستن برای حال است. هدفدار بودن و از شکست‌های گذشته به عنوان سکویی برای مقتضای پرواز استفاده کردند. امید به آینده زیستن و در حسرت گذشته در حال قدم برداشتن کاملاً فرق دارد.

زندگی به دونیم میسر گردد
نیمی در حسرت، نیمهٔ اول
نیمی در حسرت، نیمهٔ دوم
کوش این مباش

این مطالب و اندرزها جزء زندگی روزمره هیپنوتیزور موفق است. با دنبال کردن این نصایح می‌توانید کسب محبوبیت اجتماعی نمایید و خود را در جامعه مطرح سازید.

فصل دوازدهم

تکنیکهای عملی خودهیپنوتیزم

در صفحات پیشین نکته‌های زیادی را راجع به علم هیپنوتیزم فرا گرفتیم. چنان که مشاهده کردیم اساس هیپنوتیزم را ذهن می‌سازد. از طریق ذهن است که می‌توان روی دیگران تأثیر گذارد. بنابراین کاملاً ضرورت دارد که ذهن ما تا آنجا که ممکن است از اندیشه‌ها خالی و آزاد باشد. زیرا که ذهن فارغ از اندیشه به ما نیروی بیشتری بخشیده و توانایی فزونتری برای نفوذ روی دیگران به ما می‌دهد.

ذهن فارغ از اندیشه در ضمن جایگاه «پران شاکتی» است. به راستی که در زندگی به این انرژی نیاز مبرم داریم. این انرژی نه تنها جدایی کامل میان اندیشه‌ها و ذهن را موجب می‌شود بلکه چهرهٔ ما را نوری آسمانی می‌بخشد. ظاهری چشمگیر و جذاب که تأثیر عمیق و دایمی روی دیگران خواهد گذاشت. دیگر اینکه به افزایش نیروی خاص مغناطیسی در بدن ما کمک می‌کند. که خود مطلب بسیار مهمی است. از آن رو که نیروی مذکور درخشش ویژه‌ای به چشمان ما می‌دهد که به نفوذ روی دیگران می‌انجامد. بنابراین خیلی اهمیت دارد که ما

این نیرو را در خود حفظ و تقویت کنیم.

در صفحات قبل همچنین نشان دادیم که چگونه می‌توان بر ذهن دیگری کنترل یافت و چطور خواب هیپنوز را بر فرد دیگری القا کنیم و از طریق خواب هیپنوتیکی او را وادار سازیم تا آنچه را که منظور ماست انجام دهد. ضمناً در مورد مراحل مختلف هیپنوتیزم سخن گفتیم. معمولاً در مرحلهٔ اول موفقیت حاصل می‌شود ولی آن نتیجهٔ قطعی و نهایی در مرحله سوم ظاهر می‌گردد و در این مرحله است که: مثلاً اگر جراح روی سوژه دست به عمل جراحی بزند او هیچ‌گونه دردی نخواهد داشت.

تا اینجا درباره روشهای هیپنوتیزم کردن دیگران گفتگو کردیم. اما امکان بالقوه زیادی نیز هست که خود را نیز هیپنوتیزم کنیم. زیرا که شخص می‌تواند در برابر بسیاری امراض جسمانی و ناراحتیهای روانی ایستادگی کند. و از طریق هیپنوتیزم آنها را کاهش دهد و به بهبودی کامل برسد. اگر ما بتوانیم با تکنیک خودهیپنوتیزم آشنا شویم، خودمان را هم در مقابل چنان امراض و بیماریهایی مقاوم کرده و ثمرات بسیاری به دست می‌آوریم.[۱]

شخصی که بتواند دیگران را هیپنوتیزم کند، با دنبال کردن همان اصول قادر به هیپنوتیزم کردن خود نیز هست ولی فراگیری این تکنیک بدون استاد به شکل ماهرانه بسیار دشوار است.

---

۱. مترجم: تمام مردم دنیا اعم از پیر و جوان، زن و مرد، عوام و تحصیلکرده باید به این علم مسلح شوند، برخورداری از خودهیپنوتیزم بیمه شدن در مقابل تمامی بیماریهای روانی خواهد بود. با استفاده از این علم می‌توانید صدمات وارد به جسم از جمله شکستگی، عفونتها و غیره... به طور معجزه‌آسا بهبودی بخشید. در تحقیقات اخیر دانشمندان بزرگ دنیا نشان داده شد که تنها راه درمان ایدز و سرطان هیپنوتیزم است. پس از همین امروز برای فراگیری این علم اقدام کنید و در صورت تمایل با آدرس: تهران ـ صندوق پستی ۵۶۳ ـ ۱۳۱۸۵ مکاتبه تا ترتیب شرکت شما در کلاسهای خودهیپنوتیزم داده شود.

روشهای خودهیپنوتیزم:

در ادامه چند روش را ذکر می‌کنیم که برای خودهیپنوتیزم مفید می‌باشد.

روش اول ـ خود هیپنوتیزم با استفاده از آسانا سیرشاسانا:

تا آنجا که امکان دارد ذهن خود را از اندیشه خالی کنید و تصورات و افکار را بیرون برانید. زمانی که به چنین حالتی دست یافتید می‌توانید به خودهیپنوتیزم بپردازید.

صبح زود یا عصر برای چند دقیقه تمرینات یوگا، به خصوص حرکت «سیرشاسانا» یعنی ایستادن روی سر را انجام دهید. این کار برای به‌دست آوردن ذهن فارغ از اندیشه انجام می‌گیرد. بعد از این مرحله با آرامش و راحتی در یک حالت «آسانا» مدتی قرار بگیرید و چشمان خود را به یک نقطه متمرکز کنید. این تمرین به کاهش احساسات و هیجان در شما کمک می‌کند.

بعد از این مرحله سعی کنید ذهن درونی خود را بیدار کنید و به ضمیر ناخودآگاه خود تلقین کنید که بسیار خواب‌آلوده هستید چشمان شما بسیار خسته شده و نزدیک است که راحت به خواب بروید. در این لحظه هر گونه ایده و اندیشه را از ذهن خارج کنید. تمرکز خود را کاملاً فقط بر خوابیدن حفظ کنید.

به تدریج ذهن درونی شما تلقینات را پذیرفته و شما را برای خوابیدن آماده می‌سازد. برای گرفتن نتیجه بهتر روی زمین دراز بکشید. حتی در موقعی که نشسته‌اید ممکن است به خواب بروید ولی این یک خواب طبیعی نیست. بلکه خواب هیپنوتیکی است. شما خود را در این خواب رها کرده‌اید زیرا در این مرحله هنوز کنترلی روی ذهن درونی خود ندارید. مطمئن باشید که در حالی که می‌خواهید به خواب بروید به ذهن درونی خود تلقین کنید که پس از یک ساعت خودبه‌خود بیدار خواهید شد. حتماً این کار را انجام دهید و دقت کنید که فراموش نشود و حتماً به خود تلقین کنید که یک ساعت بعد بیدار می‌شوید.

خواب هیپنوتیکی به نظر شما بسیار آرامش‌بخش و شیرین خواهد رسید. تصور می‌کنید که شما بر امواج دریا آرام شناورید و در دنیای قشنگی حرکت می‌کنید. همه گونه ناراحتی و تنش روانی از شما دور خواهد شد و شور و شعف خاصی را تجربه می‌کنید.

روش دوم ـ انجام خودهیپنوتیزم با استفاده از تصور سازی:

عصر یا شب هنگام ـ زمانی که از همهٔ مشغلهٔ روزانه فارغ شدید مثل یک نعش مرده روی زمین دراز بکشید و همهٔ اعضای بدن را شل و رها کنید.

در این مرحله به ذهن درونی خود تلقین نمایید یک هیپنوتیزور در برابر شماست و تلاش می‌کند تا شما را به خواب ببرد. به همین منوال به ذهن درونی خود تلقین کنید که هیپنوتیزور مذکور دارد از شما می‌خواهد که به خواب بروید و این که او به شما می‌گوید چشمانتان بسیار خواب‌آلود شده و هر لحظه ممکن است بخوابید. همچنین به شما اظهار می‌کند که قرار است به خواب شیرینی فرورفته و خودبه خود بعد از یک ساعت بیدار شوید.

زمانی طول نمی‌کشد که عمیقاً به خواب هیپنوتیکی فرو می‌روید و در رأس ساعت معین از حالت هیپنوز خارج می‌شوید.[۱]

روش سوم ـ خودهیپنوتیزم با استفاده از آسانا:

در طول روز یا در شب در یکی از اتاقهای منزل حالت یکی از «آسانا»ها را

۱. مترجم: این روش در واقع تداعی ساز یک هیپنوتیزم است. اگر شما یک بار توسط یک هیپنوتیزور، هیپنوتیزم شده باشید و یا در جلسه‌ای که هیپوتیزور عمل هیپونیزم را انجام داده شرکت کرده باشید با استفاده از طنین صدای هیپنوتیزورو نحوه استفاده از کلمات و چگونگی ادای کلماتی که او در آن جلسه به کار برده در ذهن به تصویر بکشید و احساس کنید که هیپنوتیزور در زمان تمرین بالای سر شما ایستاده و می‌خواهد شما را هیپنوتیزم کند. بدین ترتیب به راحتی قادر حواهید بود حود را هیپوتیزم کنید.

تمرین کنید و با ثبات و استوار در این حالت باقی بمانید. سعی کنید تا ذهن خود را متمرکز نمایید. پس از این مرحله به خود تلقین کنید که احساس خواب‌آلودگی می‌کنید. خواب هیپنوتیکی دارد بر شما غلبه می‌کند. چشمان شما خیلی خسته شده و دارید به خواب راحتی فرو می‌روید.

اگر این تمرین را دائماً در ساعت خاصی انجام دهید[۱] احساس خواهید کرد که همیشه در همان ساعت خوابتان می‌آید و خودبه‌خود به خواب خواهید رفت. این نوع خواب خیلی شیرین و آرامش‌بخش است.

روش چهارم ـ خود هیپنوتیزم با استفاده از تصور چهره خود:

هنگام ظهر حالت یکی از «آسانا»ها را تمرین کنید و به راحتی بنشینید. آینه‌ای روبه‌روی خود قرار دهید و وقتی که مشغول نگاه کردن به چهره خود هستید چشمها را ببندید. سعی کنید با چشمان بسته چهره خود را مجسم کنید. به خاطر داشته باشید که دارید صورت خود را در ذهن مشاهده می‌کنید.

آن‌گاه که صورت شما از ذهن دارد محو می‌شود کم‌کم به قلمرو خواب هیپنوز فرو خواهید رفت. به زودی خواب هیپنوتیکی بر شما غلبه می‌کند.

---

۱. مترجم: شما در ابتدا کار که مبتدی هستید، سعی کنید تمرینات خودهیپنوتیزم را رأس یک ساعت معین انجام دهید زیرا طبق قانون بازتاب شرطی پاولوف، شرطی خواهید شد. به طوری که بعد از گذشت حداکثر یک هفته در رأس ساعت مقرر احساس خواب‌آلودگی می‌کنید و به سهولت هیپنوتیزم خواهید شد. به همین دلیل همیشه به هیپنوتیزورها توصیه می‌کنم اگر می‌خواهید به شخص خودهیپنوتیزم آموزش دهید. برنامه کلاس او را در ساعتهای متفاوت در ایام هفته انتخاب کنید. بحث دربارهٔ قانون بازتاب شرطی که رعایت آن در بهبودی سلامتی و کامیابی زندگی نقش بسیار مهمی دارد در این مجموعه نمی‌گنجد. از شما خواننده محترم تقاضا دارم حتماً فصل اول کتاب هیپنوتیزم رمز خودکاوی و خودسازی را به دقت چندبار مطالعه کنید.

۸ روش پنجم ـ خودهیپنوتیزم با استفاده از مانترا:

با راحتی و آرامش در بستر دراز بکشید. یکی از «مانترا»ها را تکرار کنید. ولی نباید مانترای مزبور زیاد طولانی باشد. حتی می‌توانید کلماتی مثل «رام» یا «رُام» را تکرار کنید. برای شروع یک صد بار در دقیق کلمهٔ «رام» را بگویید. سپس به تدریج تعداد آنها را کمتر کرده به ۲۰ «رام» در دقیقه برسانید. این کار فاصلهٔ میان دو «رام» را افزایش می‌دهد. هیچ‌گونه فکر دیگری نباید در ذهن شما موجود باشد.

همچنان که کم‌کم فاصله بین کلمات را بیشتر می‌کنید و تعداد گفتن آنها را کاهش می‌دهید این کار ذهن شما را از اندیشه‌های دیگر پاک کرده و فاصلهٔ زیاد شده میان «رام»ها، خلأی در ذهن شما پدید می‌آورد.

در طول این مرحلهٔ از خودبی‌خود شدن است که شما زیر نفوذ هیپنوتیزم قرار می‌گیرید. شما کم‌کم احساس خواب‌آلودگی می‌کنید و در چند لحظه به خواب خوشی می‌روید.

۷ روش ششم ـ خودهیپنوتیزم با استفاده از افکار گوناگون:

شب هنگام در رختخواب دراز بکشید. کوشش کنید تا ذهن خود را پر از افکار مختلف نمایید. چنانچه فکری از ذهن شما خارج شد باز هم به چیزهای دیگری فکر کنید و ذهن خود را از افکار انباشته سازید.

پس از مدتی ذهن و مغز شما از این همه افکار جدید که به آن هجوم آورده‌اند به کلی خسته می‌شوند. این خستگی موجب می‌شود تا میل به خوابیدن کنید و در نتیجه چشمهای شما هم احساس خستگی می‌کند و سنگین می‌گردد. این خواب چیزی به جز خواب هیپنوتیکی نیست.

این آزمایش بسیار مؤثر است و نیاز به تلاش خاصی ندارد. اگر به طریق فوق عمل کنید در چند لحظه به خواب می‌روید. وقتی که ذهن با انبوهی از اندیشه‌ها

روبه‌رو گردد احساس خستگی می‌کند. احساس خستگی همهٔ ایده‌ها و افکار را از ذهن خارج می‌سازد. مغز و همچنین ذهن به کلی از افکار و اندیشه‌ها تهی می‌شود. در نتیجه شما به خواب می‌روید.

کاربرد و فواید خودهیپنوتیزم

حتماً می‌پرسید که خودهیپنوتیزم چه فایده‌ای دارد. البته در مورد دگر هیپنوتیزم به فواید آن اشاره کردیم. در مورد سوژه به خواب رفته مثلاً می‌توان سئوالاتی برایش مطرح کرد و مشاهده نمود که در ذهن چه می‌گذرد.

اما در خودهیپنوتیزم چه چیزی حاصل می‌شود؟ وقتی ما خودمان را هیپنوتیزم می‌کنیم چه کسی باید سئوال کند و چه کسی باید پاسخ بگوید؟

راه حل آسانی وجود دارد. وقتی شما خود را هیپنوتیزم می‌کنید بهتر است به ذهن درونی خود بگویید که چه چیز را می‌خواهید بدانید. این تلقین باید کمی قبل از غالب شدن حالت هیپنوز بر شما صورت پذیرد. در همان زمان شما باید به ذهن درونی خود تلقین کنید که موضوع مطلوب را پس از بیدار شدن همچنان به خاطر خواهید آورد. وقتی پس از این مرحله به خواب هیپنوتیکی بروید ذهن درونی شما خواستهٔ مطلوب را به خاطر خواهد آورد. وقتی پس از این مرحله به خواب هیپنوتیکی بروید ذهن درونی شما خواستهٔ مطلوب را به خاطر خواهد سپرد. و زمانی که بیدار شوید پاسخ سئوالات خود را دریافت خواهید کرد.

بدین ترتیب شما می‌توانید خودکاوی و ریشه کلیهٔ نوروزهای خود را دریابید و به آرامش برسید.[1]

همچنین به خود می‌گوید که هر خاطره یا حادثه تلخی که بیاد می‌آید بازتاب‌های منفی آن از بین می‌رود.

---

۱. مترجم: هرگز سئوالات مأیوس‌کننده مثلاً چه سالی فوت می‌کنم و ... را مطرح نکنید.

فواید دیگر خودهیپنوتیزم

خودهیپنوتیزم در عین حال فواید دیگری نیز دارد. از جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. فکر را متمرکز می‌کند. علت و ریشه اصلی بیشتر ناراحتیها، تشتت و پراکندگی فکر است. تمرینات خودهیپنوتیزم به طور اعجازانگیز فکر را متمرکز می‌کند، حافظه را قوی و استعدادهای درونی را پرورش می‌دهد.

۲. ترک عادات بد از جمله سیگار کشیدن. وقتی خود را هیپنوتیزم کرده‌اید افکار شما نیروی بیشتری می‌یابد. وقتی که ذهن از اندیشه‌ها رها شود حافظه قدرت بیشتری پیدا می‌کند. این امر کمک به ترک عادات بد از جمله خودارضایی و مشروبخواری و... می‌نماید.

۳. اعتماد به نفس و قدرت تصمیم‌گیری شما را افزوده و نیروی اراده را تقویت می‌کند.[۱]

---

۱. مترجم: آقای «پ ـ و» به من مراجعه کرد و خاطرات خود را این‌گونه بیان داشت که: هفت ساله بودم که مادرم در اثر بیماری سرطان درگذشت. پدر شصت ساله‌ام با دخترعموی ۴۵ ساله‌اش که سه دختر ۳ و ۵ و ۷ ساله داشت ازدواج کرد. نامادری فقط به بچه‌های خود محبت می‌کرد و من مورد تمسخر و آزار بچه‌های او قرار می‌گرفتم. از خانه فراری بودم و تمام روز را به خانه همسایه‌مان که امریکایی بودند ـ می‌رفتم و با بچه‌های او بازی می‌کردم، پس از اخذ دیپلم در رشته هنر وارد دانشگاه شدم ولی چون شدیداً احساس حقارت می‌کردم پس از یک ماه بدون انصراف دانشگاه را ترک کردم. توسط یکی از دامادهای زن‌بابا با حشیش آشنا شدم، و تمامی کارم این بود که از صبح تا شب حشیش بکشم، پدرم ۲ میلیون تومان به من پول داد و مرا از خانه بیرون کرد. و رفتم کرج و اتاقی را در داخل یک باغ بزرگ رهن کردم و مدت ۶ سال تمام در آن جا به تنهایی زندگی می‌کردم و سیگار و حشیش می‌کشیدم و کتاب می‌خواندم بعد از شش سال تمام پولها و حتی پول رهن خانه را دود کردم و دست از پا درازتر به خانه پدرم برگشتم حالا سی سال دارم و تا به امروز یک ساعت کار نکردم.

پس از هفت جلسه آموزش خودهیپنوتیزم اظهار داشت که: احساس می‌کند که می‌تواند متون انگلیسی را ترجمه کند، به او گفتم: اعتماد به نفس لازم را پیدا کرده‌ای دیگر لازم نیست سر کلاس بیآید. بعد از شش ماه مراجعه کرد و

(ادامه پاورقی در صفحه بعد)

۴. در حالت هیپنوز اندیشه‌های خلاق به ذهن شما می‌آید که خود نیروی خاصی برای موفقیت در زندگی به شما می‌دهد.

۵. با خودهیپنوتیزم، درون خویشتن را نظاره می‌کنید. خود را می‌شناسید و به نقاط ضعف خود پی می‌برید و آنچه را که هستید درمی‌یابید.

مترجم: شناخت استعدادها، و تفکیک آنها از علایقی که ساخته و پرداختهٔ ارزشهای اجتماعی است. از فواید بسیار مهم خودهیپنوتیزم است.

۶. هیپنوز شما را از نگرانی و اضطراب می‌رهاند. به قول فروید شما را از زنجیره معیوب می‌رهاند و اجازه می‌دهد زندگی خود را وقف اهداف مهمتری کنید.

۷. اگر از درس خاصی، نفرت یا ترس مبهم داشته باشید، هیپنوز آنها را از بین می‌برد و برای درس و تحصیل در شما انگیزه ایجاد می‌کند.

۸ پرخوری و یا بی‌اشتهایی، و بی‌خوابی و یا پرخوابی و غیره ... دقیقاً کمپلکس روانی است که ریشه در گذشته شما دارد. با استفاده از تکنیکهای سیر قهقرایی می‌توان ریشه‌های آنها را مشخص کرد و با تلقینات هیپنوتیکی آنها را از بین برد و به تعادل روانی رسید.

۹. رفع انحرافات گوناگون و تمایلات مخرب از جمله: سردمزاجی عاطفی، همجنس‌بازی.

(پاورقی از صفحه قبل)

اظهار داشت که: کلاسهای اعتماد به نفس شما اصلاً برایم مفید نبوده و هیچ تغییری در درون من ایجاد نکرده است. با تعجب از او پرسیدم: چه کار می‌کنی؟ او گفت: پس از پایان جلسات، توسط آگهیهای روزنامه به استخدام یک شرکت شیمیایی که وارد کننده مواد داروییست به عنوان مدیر تدارکات استخدام شدم، به فاکس و کامپیوتر و ماشین‌نویسی مهارت کاملی پیدا کرده‌ام و آن شرکت برایم یک موتور سیکلت دنده‌ای خریده، بعد از رئیس همه کاره هستم و اگر یک روز سرکار نروم، شرکت به حالت نیمه تعطیل در می‌آید.

آیا واقعاً کلاس اعتماد به نفس برای او مفید نبوده است؟

۱۰. از میان بردن عقدهٔ حقارت، ترسهای خیالی و مبهم.

۱۱. تسلط به افکار و اعمال و به دست آوردن اعتماد به نفس و غلبه بر وسواسهای فکری و عملی.

۱۲. دفع سردردهای عصبی.

۱۳. کنترل تیکها یا لرزش برخی از اعضای بدن به خصوص تیکهای صورت و دست.

۱۴. رفع پرحرفی و غلبه بر کمرویی و خجالت.

پرحرفی به نظر بسیاری از مردم، نشانهٔ اعتماد به نفس شخص است در حالی‌که پرحرفی و بالعکس، کمرویی، خجالت و میل به تنهایی همه نشانه‌ای از نوروزها هستند که توجیه منطقی می‌شود. بهتر است توجیه آبکی نامیده شود.

۱۵. ترسهای مبهم، سؤظن و بدبینی از عدم اعتماد به نفس منشاء می‌گیرد و اگر مزمن نشده باشد به راحتی با خودهیپنوتیزم درمان می‌گردد.

۱۶. اظهار خستگی از کار، عدم تفاهم و ناسازگاری با اعضای خانواده و همکاران و اجتماعات با سرپوش گذاشتن به علت واقعی می‌توان با جملاتی مثل کارم را دوست ندارم، خانواده‌ام نمی‌توانند مسایل مرا درک کنند، همکارانم ارتجاعی هستند... توجیه کرد.

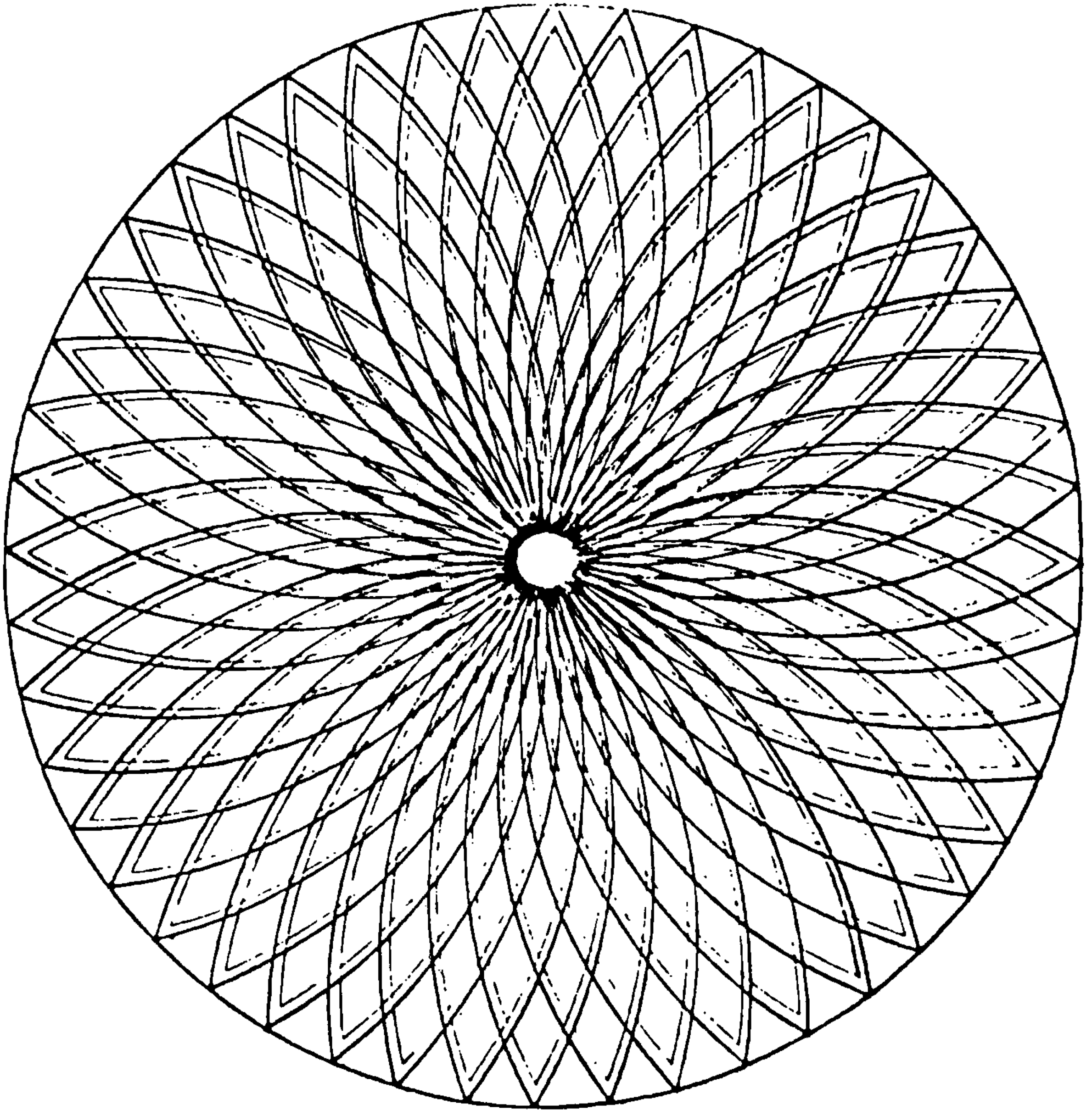
۱۷. پرخاشگری، مهرطلبی، با جملاتی مثل شجاع بودن، حساس بودن قابل توجیه است.

۱۸. عدم موفقیت مالی را در زندگی اجتماعی و خانوادگی با این عبارات که: نمی‌خواهم دزد باشم. پول فساد می‌آورد. توجیه می‌کنند.

۱۹. بی تصمیمی و عدم توانایی در اتخاذ تصمیمات.

۲۰. غلبه بر یاس و ناامیدی نسبت به زندگی و آینده.

چاکرای هفتم : شاهاسرار



فواید استثنایی خودهیپنوتیزم

در اثر تمرینات مداوم خودهیپنوتیزم شخص به قدرت خارق‌العادهٔ ذهن می‌رسد به طوری که در هر زمان و در هر مکان به راحتی می‌تواند یک ذهن فارغ از اندیشه برای خود ایجاد کند. در اثر نیل به این مرحله عالی می‌تواند به موفقیتهای زیر نایل شود.

۱. تله پاتی

خواندن افکار دیگران

انتقال افکار خود به دیگران

کسی که به این مرحله از خودهیپنوتیزم می‌رسد می‌تواند به تمامی اهدافش جامه عمل بپوشاند.

موفقیت در روابط اجتماعی و عاطفی برای او مثل آب خوردن است. به راحتی می‌تواند در خانه و اداره موفق باشد.

با استفاده از انتقال احساسات و عواطف به راحتی می‌تواند اختلافات خانوادگی و اجتماعی دوستان، اطرافیان، همکاران و ... را حل کند.

۲. دریافت الهامات.

۳. دیدن حال، آینده، و گذشته خود و دیگران.

۴. تأثیر گذاری روی اشیاء به وسیله تمرکز.

۵. پرواز جسم.

۶. پرواز روح.

۷. ارتباط با ارواح.

آری دوست عزیز و خواننده گرامی! خودهیپنوتیزم گوهری گرانبهاست که به انسان اعتماد به نفس نوینی می‌بخشد و همین موجب کامیابیهای بزرگی در زندگی خواهد شد.

فصل سیزدهم

روشهای پیشرفته هیپنوتیزم گروهی:

پیش از هر چیز شخصیت شما بایستی بسیار با نفوذ باشد. باید در انتخاب لباس سلیقه به خرج دهید و متناسب با آب و هوا لباس بپوشید. باید به خاطر داشته باشید که تنها یک شخصیت نافذ، می‌تواند روی تماشاچیان تأثیری عمیق و طولانی باقی بگذارد.

وقتی که بر صحنه ظاهر می‌شوید تا در یک نمایش عمومی سخنرانی کنید. سخنرانی شما درباره فواید و عملکردهای هیپنوتیزم نباید بیش از ۵ تا ۷ دقیقه طول بکشد. هر چه کمتر سخن بگویید بهتر است و تأکید کنید چقدر زود می‌توان از هیپنوز نتیجه گرفت. در ضمن بگویید که طبیعت، این موهبت را به آدمی داده که بتواند تحت تأثیر نفوذ هیپنوتیزم درآید. این یک استعداد خدادادە است که همه از آن بهره‌مند هستند، لذا می‌توان همهٔ تماشاچیانی را که روبه‌روی شما قرار دارند به خواب هیپنوتیکی برد.

این معرفی نامه کوتاه، کمک می‌کند تا فضای جلسه در وضع مناسبی قرار

گیرد و تماشاچیان کم‌کم احساس کنند که به راستی می‌شود روی آنان نفوذ داشت. زیرا که خداوند، ما را با این استعداد ذاتی خلق نموده است.

اکنون در این مرحله با لحنی جدی و صدایی مصمم، به تماشاچیان بگویید که: دارید به همهٔ آنها نگاه می‌کنید و بهتر است که آنان نیز به شما متمرکز شوند و از آنها بخواهید به چشمان شما نگاه کنند. به چشمان یکایک آنان نگاه کنید و متمرکز شوید و هر یک را به شیوه‌ای بسیار مؤثر ارزیابی کنید.

فوراً پس از این نمایش شما دستانتان را بر روی میز محکم بکوبید و با دقّت به چشمان یکایک تماشاچیان خیره شوید و با تلاقی این نگاهها سوژه‌های حساس به خواب و خلسه هیپنوتیکی خواهند رفت.

اکنون با صدایی محکم و صریح از تماشاچیان بخواهید که انگشتانشان را در هم قفل کنند. زمانی که چنین کردند، به آنها بگویید که انگشتان آنان در این حالت کاملاً در یکدیگر قفل شده و حتی اگر سعی نمایند که آنها را از هم جدا کنند امکان‌پذیر نخواهد بود.

با صدایی پرطنین و با تحکم از آنان بخواهید تا آزمایش کنند ولی هر چند که بکوشند نخواهند توانست انگشتان در هم فرو رفته خود را جدا نمایند.

در طول این آزمایش می‌توانید تشخیص بدهید که کدامیک از شرکت کنندگان سوژه حساس هستند. زیرا افرادی که نمی‌توانند حتی با تلاش بسیار انگشتان خود را از یکدیگر جدا نمایند در واقع سوژه‌های بسیار مناسبی هستند.

اکنون می‌توانید از ۱۵ یا ۲۰ نفر آنان دعوت کنید که بر روی صحنه بیایند. از آنان درخواست کنید که روی صندلیهایی که روی صحنه قرار دارد بنشینید. بعد از این که نشستند به آنها بگویید که : نیروی مانیتیزم خود را از روی آنها برداشتید پس به راحتی می‌توانند انگشتان خود را باز کنند و مشکلی وجود ندارد. بدین ترتیب آنها قادر می‌شوند دستهای خود را از هم جدا سازند.

بعد از گفتن این مطلب، خواهید دید که قفل دستهای آنان از هم گشوده شده و

نفس راحتی می‌کشند. اکنون از آنان بخواهید تا هر یک، در صندلی خودش به راحتی قرار گیرد.

به حضار تأکید کنید افرادی که روی صحنه آمده‌اند دستیاران خوبی برای آزمایش‌های شما می‌باشند. زیرا آنها سوژه‌های با استعدادتری هستند. و به بقیه تماشاچیان حاضر که شاهد تماشای آزمایشها می‌باشند. خاطر نشان کنید که آنها نیز می‌توانند در این آزمایش موفق شوند، زیرا هیپنوتیزم یک استعداد خدادداده است.

از سوژه‌ها بخواهید راحت و رلکس بنشینند. به همهٔ آنان بگویید که: تحت تسلط نیروی هیپنوتیکی شما قرار دارند و باید به دستورهای شما عمل کنند.

در این مرحله شما توجه خود را معطوف سوژه‌ها نمایید. به آنها بگویید که: در اثر انتقال انرژی من خودبه‌خود خسته شده‌اند و مایلند که در صندلی به خواب روند. چشمان آنها خیلی خسته و سنگین می‌گردد.

از آنان بخواهید که به خواب روند. اجازه دهید که چشمها را ببندند. آنها احساس خواب‌آلودگی می‌کنند. پس از به خواب رفتن بگذارید تا سر خود را روی پشتی صندلی تکیه دهند.

تماشاچیان حاضر تعجب می‌کنند که سوژه‌ها به همان سرعت که شما خواستید به خواب رفته‌اند و برخی حتی مشغول خرناس کشیدن هستند.

آزمایش اول: تغییر شخصیت با هیپنوتیزم

اکنون سوژه‌ای را انتخاب کنید و به وی قلم و کاغذی بدهید. از او بخواهید تا آنچه را دیکته می‌کنید بنویسد . از او درخواست کنید قلم را بردارد و کاغذ را در دست چپ بگیرد و هر چه شما می‌گویید بنویسد که:

من به هیچ دردی نمی‌خورم. من در حکم آشغال هستم، باید مرا برداشت و در سطل زباله انداخت.

به وی بگویید که زیر مطلب را امضاء کند. در ضمن تاریخ را قید کنید و آدرس خود را نیز بنویسید. خواهید دید که دقیقاً به همان شکلی که به وی تلقین می‌کنید مطالب را می‌نویسد.

اکنون او را از خواب هیپنوتیکی خارج کنید. به دیگران که همچنان در حالت خلسه هستند تلقین کنید که با ۳ بار بشکن زدن بیدار خواهند شد. همچنین بگویید که آنچه را در طول خواب هیپنوز شنیده‌اند به یاد نخواهند آورد.

اکنون ۳ با بشکن بزنید و همه سوژه‌ها به محض این که صدای بشکن زدن شما را بشنوند از حالت خلسه خارج می‌شوند.

از سوژه‌ای که مطالب شما را بی‌کم و کاست نوشته است اسمش را بپرسید.

او اسمش را خواهد گفت. از او سمت و شغلش را بپرسید و او جواب می‌دهد که احتمالاً شغل و موقعیت خاصی دارد. از او بپرسید آیا اداره‌ای که او در آن مشغول است به خدمات وی نیاز دارد؟ یا این که او در مقام خود فرد بی‌ثمر و بی‌فایده‌ای است.

طبیعی است که او معتقد است کارمند مهمی به شمار می‌رود و کاملاً توانایی ادارهٔ بخش خود را داراست. او خواهد افزود که مدیر یا رئیس اداره تاکنون هیچ شکایتی در مورد او دریافت نکرده‌اند.

اکنون به تماشاچیان توجیه نمایید. به آنان اظهار دارید که این آقا معتقد است شخص مهمی بوده و کارمند مفیدی به شمار می‌رود.

در این لحظه به سوژه توجه کرده و به وی خاطر نشان کنید که او خطاب به دولت نوشته که: شخص بی‌ارزشی است و با زباله و آشغال برابر است.

او مسلماً اعتراض خواهد کرد که کارمند معتمدی بوده و هرگز چنین چیزی ننوشته است.

سپس کاغذ را به وی بدهید. او کاملاً یکه می‌خورد که ببیند همان مطلب را با دست خط خودش نوشته و سپس امضاء کرده است.

از او بپرسید آیا ترجیح می‌دهد در سطل آشغال باشد؟ مسلماً در حالی که رنگ از چهره‌اش پریده است احساس سردرگمی می‌کند و دچار حیرت می‌شود. و تماشاچیان نیز کاملاً شگفت‌زده می‌گردند.

سپس کاغذ را تکه‌تکه کنید و به او بگویید که این کار از طریق هیپنوتیزم انجام گرفت. به او اطمینان بدهید که کارمند بسیار مفید و شخص مسئولی است و بعد درخواست کنید که در صندلی خودش بنشیند.

تماشاچیان تمام این ماجرا را باور نکردنی می‌پندارند ولی برای آنها دلچسب و دیدنی بوده است.

آزمایش دوم: برطرف کردن ترس سوژه از سقوط

یکی از سوژه‌ها را به روی صحنه دعوت کنید و از او بخواهید رو به تماشاچیان قرار بگیرد. در این مورد بهتر است از آقایان استفاده کنید. اگر چه یک زن هم می‌تواند همان کار را انجام دهد.

از سوژه درخواست کنید به همان صورت ایستاده قرار بگیرد و خودتان پشت سرش بایستید و هر دو دست خود را به موازات هم نزدیک به شانه‌های وی قرار دهید.

در این مرحله به او بگویید که اگر دستهایم را عقب بکشم او هم به همراه دستهای شما به عقب کشیده می‌شود و یا این که احساس می‌کند که نیرویی او را به عقب هل داده و موجب سقوط او می‌گردد.

به او اطمینان دهید که جای نگرانی نیست زیرا شما پشت سر او بوده و در سقوط وی را نگه می‌دارید. پس از گفتن این مطلب دست خود را عقب بکشید خواهید دید که سوژه نیز به طرف عقب متمایل می‌شود.

اکنون به او تلقین کنید که در حال افتادن به پشت است سوژه به همان ترتیب سقوط می‌نماید.

به وی بگویید که در پشت سر وی ایستاده و دستهایتان را دراز کرده‌اید و او را نگه‌می‌دارید. خواهید دید که در حین ادامهٔ تلقینات سوژه همچنان به عقب متمایل گشته و تقریباً زانوهایش سست و در بغل شما می‌افتد.

این آزمایش تماشاچیان را هیجان زده خواهد کرد.

با استفاده از تلقینات هیپنوتیکی می‌توانید ترس از بلندی را از بین ببرید.

آزمایش سوم: هیپنوتیزم با استفاده از سنگینی دستها

سوژه را در سمت مقابل میز بنشانید. از او بخواهید تا دستهایش را روی میز قرار دهد. به طوری که انگشتان، ساعد و آرنج کاملاً روی میز قرار بگیرد.

اکنون به وی تلقین نمایید که دستان او روی میز کم‌کم سنگین و سنگین‌تر می‌شود، به صورتی که هر قدر تلاش کند نمی‌تواند دستهایش را از روی میز بردارد. از وی بخواهید تا دستهایش را از روی میز بلند کند خواهید دید که قادر نیست علیرغم همهٔ کوششها این کار را انجام دهد. او به وضوح ناراحت می‌شود ولی در هر حال قادر به برداشتن دستهایش نخواهد بود.

به طرف تماشاگران برگردید و به آنان بگویید که: با نیروی مانیتیزم دستهای سوژه به میز چسبیده با وجود هر نوع کوشش و تلاشی نخواهد توانست آنها را از روی میز بردارد.

فرصت دیگری به سوژه بدهید تا تمام نیروی خود را به کار بگیرد و یک بار دیگر شانس خود را برای بلند کردن دستهایش امتحان کند اما او ناکام می‌شود. هر چه بیشتر تقلا بکند ناامیدتر می‌گردد و ناتوان‌تر احساس می‌کند.

در این مرحله به او تلقین کنید که شما دارید دست او را سبک می‌کنید تا به حال اول بازگردد و سپس از او بخواهید که دستش را بلند کند و او مشاهده می‌کند که دستش به حالت عادی بازگشته است.

آزمایش چهارم: سوزاندن سوژه با سکه

سوژه‌ای را به روی صحنه دعوت کنید و از او بخواهید که روبرویتان بایستد. سپس یک سکه را در کف دستش قرار دهید. قبلاً سکه را به تماشاچیان خوب نشان دهید تا خاطر جمع شوند این سکه کاملاً معمولی است و ویژگی خاصی ندارد. در حالی که سکه را در دست سوژه قرار داده‌اید از او بخواهید در چشمان شما بنگرد.

در این حالت با تمرکز عمیق به وی القا کنید که: سکه‌ای که در دست اوست دارای خاصیت عجیبی است.

سپس به او تلقین کنید سکه دارد داغ می‌شود و کم‌کم به رنگ قرمز در می‌آید. پوست دست او گرم می‌شود و سوزش شدیدی احساس می‌کند سکه آن چنان داغ شده که دیگر نمی‌تواند آن را در دست نگه دارد.

به دنبال این تلقینات سوژه احساس می‌کند کف دستش به راستی در حال سوختن است و پوست او نیز می‌سوزد. در حالت گیجی و ناراحتی سکه را به دور می‌اندازد گویی که به راستی آتش گرفته است. تماشاچیان از این نمایش بسیار لذت خواهند برد.

آزمایش پنجم: هیپنوز با تأثیر روی مفاصل زانوها

سوژه‌ای را به روی صحنه دعوت کنید و او را وادار کنید در مقابل شما بایستد. از او بخواهید تا در چشم شما نگاه کند مواظب باشید که به چشمان او نگاه نکنید زیرا این کار برای شما ضرر دارد. به این دلیل که اگر اتفاقاً نیروی مغناطیسی سوژه زیاد باشد به جای سوژه شما تحت تأثیر قرار می‌گیرید. بنابراین در این مورد باید مراقبت زیادی بنمایید.

زمانی که او دارد به چشمانتان نگاه می‌کند، به او تلقین کنید که: احساس ضعف می‌کند و سعی دارد که بنشیند. همچنین به وی القا کنید که پاهایش خم

نخواهد شد و قادر به ایستادن هم نیست. او دارد به سمت عقب سقوط می‌کند. او کمی به سمت عقب متمایل می‌شود و اکنون دارد واقعاً به پشت می‌افتد.

خواهید دید که او به راستی رو به پشت سقوط می‌کند و باید سریعاً او را در میان بازوهای خود بگیرید و نگهدارید.

این آزمایش تأثیر فراوانی روی تماشاچیان می‌گذارد.

هیپنوتیزم نمایشی

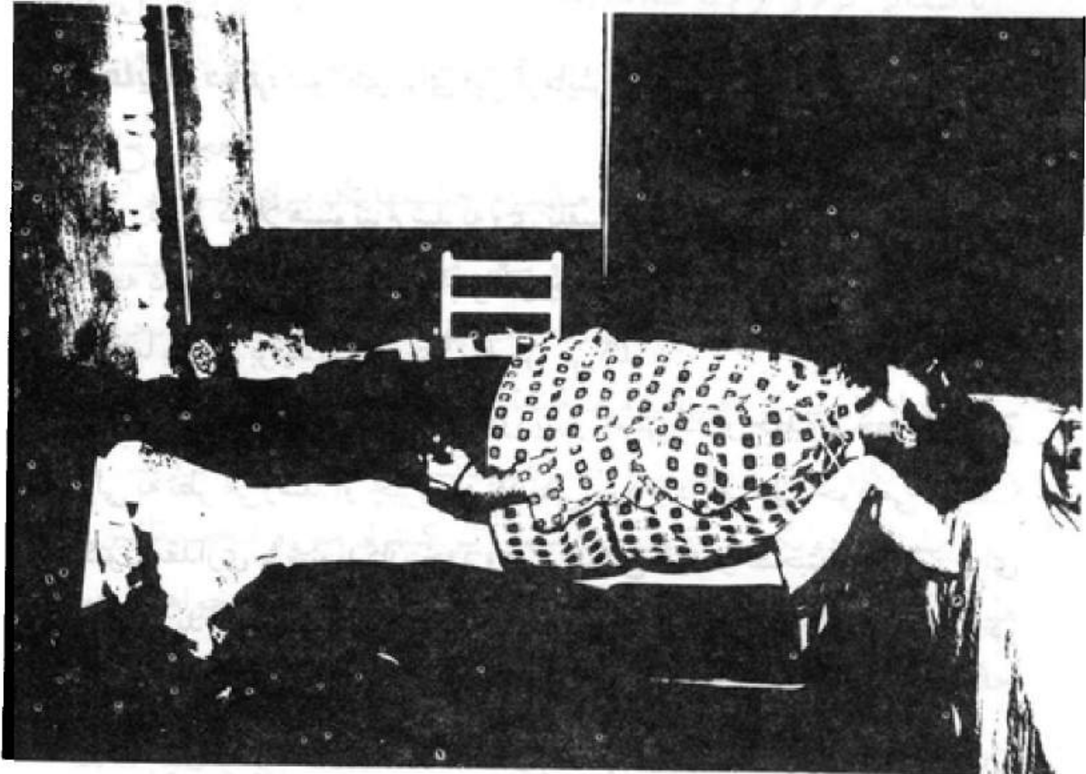
آزمایش اول: از میان تماشاچیان سوژه‌ای انتخاب کنید و او را به روی صحنه بیاورید. یقین حاصل کنید که سوژه مناسبی است. در طول تجربیات فراوان، هیپنوتیزور پی می‌برد که سوژه‌های خوب چه خصوصیاتی دارند. برای مناسب بودن یک سوژه، تماشاچیان را با یکی دو طریقه آزمایش کنید. خواهید دانست که چه کسی از میان تماشاچیان سوژه خوبی است. یکی از آنها را برگزیده و به روی صحنه دعوت کنید فقط نباید در این مورد شخص مذکور مقام عالی داشته باشد.

از او بخواهید تا روی صندلی موجود در صحنه بنشیند و رودرروی تماشاچیان قرار بگیرد. به درون چشمهای او بنگرید و او را هیپنوتیزم کنید.

وقتی او به خواب هیپنوز رفت به وی تلقین نمایید که: او خیلی پر زور است و اندام او خیلی محکم و سالم است. در ضمن بگویید که: عضلاتش خیلی سفت شده است و بی‌حرکت و سرد است. او دیگر نمی‌تواند بایستد بنابراین شما او را دراز می‌کنید. سرش را روی یک صندلی و پاهایش را روی یک صندلی دیگر قرار دهید. چیز دیگری میان دو صندلی نیست. از آنجا که وی خیلی سفت شده می‌تواند مثل یک تخته چوب روی دو صندلی قرار بگیرد. او را بخوابانید و نشان دهید که هیچ چیزی میان دو صندلی وجود ندارد.

به وی تلقین کنید که بدن او مثل تنه درخت سفت و سخت شده است و اگر

یک شخص نیرومند روی بدن محکم او بایستد علیرغم وزن زیاد کمر او خم نمی‌شود. او همچنان مثل یک تخته چوب میان دو صندلی می‌خوابد و این کار برای او ناراحتی یا دردی ایجاد نمی‌کند.



آزمایش کاتالپسی

بر روی شکم او بروید و بایستید. خواهید دید که او بدون تغییر به همان حالت می‌ماند و عملاً با تنه درخت فرقی ندارد.

برای یکی دو دقیقه روی شکم او بایستید و به آرامی کنار روید. تماشاچیان از دیدن این صحنه باور نکردنی احساس هیجان می‌کنند.

اکنون به وی تلقین نمایید که او دارد به سرعت به حالت عادی باز می‌گردد. در موقعیتی است که باید بایستد.

شما او را بلند کنید و به او تلقین نمایید که بدن او به حالت عادی بازگشته

است و قابل انعطاف است. همهٔ فعالیتهای عادی جسم او برگشته و چشمانش دارد باز می‌شود اکنون وی بیدار است و چشمهایش واقعاً باز شده است.

خواهید دید که سوژه بیدار شده و بدن او دوباره به حالت انعطاف‌پذیری قبلی بازگشته است.

آزمایش دوم: سوژه‌ای برای این آزمایش انتخاب کنید، که شوخ طبع باشد و از مزاح نرنجد.

وقتی که او کاملاً هیپنوتیزم شد به وی تلقین کنید که تحت کنترل شما درآمده و هر چه بگویید انجام می‌دهد و چون و چرا هم ندارد. همچنین اظهار دارید که وقتی شما بشکن بزنید او مثل سگ پارس می‌کند.

اکنون او را از حالت هیپنوز بیرون آورید و راستی که او چقدر شخص عادی و معمولی به نظر می‌رسد. او چیزی به یاد نمی‌آورد و در صندلی خود می‌نشیند.

اکنون مقداری با شنوندگان خود وقت گذرانی کنید و صحبتهای جالبی برای آنها بیان دارید تا این که زمان ۵ دقیقه سپری گردد. سپس بشکن بزنید درست در این لحظه سوژه مثل سگ شروع به پارس کردن می‌کند.

تماشاچیان از این حادثه کاملاً شگفت‌زده می‌شوند. با شنیدن ناگهانی صدای پارس سگ یک‌باره به خنده می‌افتند اگر به هر دلیلی سوژه پارس نکند دوباره بشکن بزنید این مرتبه مثل سگ پارس می‌کند.

اکنون شما دوباره سوژه را به خواب ببرید و خلسهٔ هیپنوتیکی را بر او غالب کنید. در این حالت به او تلقین کنید که از این تأثیر رهایی یافته و اگر دوباره بشکن بزنید او مانند سگ پارس نخواهد کرد. او را از حالت هیپنوز بیرون آورید.

اکنون در مقابل او با انگشت بشکن بزنید سوژه دیگر پارس نخواهد کرد و کار دیگری نیز انجام نمی‌دهد. او را به سر جایش میان تماشاچیان بفرستید.

این آزمایش نشان خواهد داد که شما هیپنوتیزور برجسته‌ای هستید.

هیپنوتیزم از راه دور

وقتی شما دارید یک نمایش عمومی برگزار می‌نمایید باید تأثیر خوب و مناسبی روی تماشاچیان بگذارید. بدین خاطر از روش زیر استفاده کنید.

با صدایی گرم و آرام به تماشاچیان بگویید که: دانش هیپنوتیزم به طور خارق‌العاده‌ای مؤثر است و هر یک از حاضران را می‌توان تحت تأثیر هیپنوتیزم قرار داد.

به آنان بگویید که : از نیروی مانیتیزم چشمهایتان برای هیپنوز استفاده نمی‌کنید، بلکه به پشت پرده می‌روید و سعی می‌کنید تماشاچیان را از پشت پرده هیپنوتیزم کنید. به آنان توضیح دهید که کاملاً یقین دارید که بر اساس تجربیات و سالیان دراز تفحص در هیپنوتیزم همه تماشاچیان به راحتی هیپنوز خواهند شد.

سپس نگاه عمیق و نافذی به حاضران بیفکنید و به پشت پرده بروید.

از پشت پرده بگویید اکنون همهٔ شما زیر کنترل من و تحت تأثیر نفوذ هیپنوتیکی هستید. اکنون به نظر می‌رسد که خسته شده‌اید و می‌خواهید بخوابید. حالا سرتان را به پشتی صندلیهایتان تکیه دهید و خود را رها کنید، تا به راحتی به خواب بروید خیلی خواب‌آلوده هستید. چشمان شما خیلی سنگین شده است و کم‌کم بسته می‌شود. شما در خواب هستید وقتی که من سه بار کف بزنم بیدار می‌شوید.

سپس روی صحنه بازگردید. خواهید دید که اکثر حاضران در صندلی خود به خواب رفته ولی برخی هنوز بیدار هستند. این بدان معناست که آنان سوژه‌های خوبی نیستند. آنان نیز از دیدن آن همه افراد به خواب رفته متحیر شده‌اند.

اکنون سه بار کف بزنید و همه را بیدار کنید. به آنان بگویید که: خوابشان پایان یافته و همگی سالم و شاداب و در عین حال کاملاً عادی و نرمال هستند.

هیپنوتیزم با مختل کردن فعالیت حس شنوایی

یکی از سوژه‌های خوب را به صحنه آورده و هیپنوتیزم کنید. به وی تلقین کنید که به راحتی خوابیده و حالا می‌خواهید او را روی میز بزرگی بخوابانید. همچنین به وی القا نمایید که او آن چنان به خواب راحت و سنگینی رفته که هر چقدر فریاد بزنید هرگز بیدار نمی‌شود و چشمهایش را باز نمی‌کند.

سپس سوژه را در مقابل انظار تماشاگران روی میز بخوابانید. اکنون دو سه نفر از حاضران را نزد خود بخوانید و از آنان بخواهید که با کف زدن و فریاد کشیدن یا بوق زدن وی را بیدار کنند.

این تماشاچیان مسلماً بلند فریاد می‌کشند یا شیپور می‌نوازند اما سوژه نه بیدار می‌شود و نه چشمهایش را می‌گشاید.

تماشاچیان خیلی متعجب می‌شوند زیرا که می‌دانند که سوژه اگر کر مادرزاد هم باشد با این همه سر و صدا و فریاد حتماً بیدار می‌شود.

سپس به سوژه القا کنید که او قادر به برخاستن از خواب است و به محض آنکه شما بشکن بزنید بیدار می‌گردد.

سپس بشکن بزنید و سوژه را فوراً بیدار نمایید. او تعجب خواهد کرد که چرا تماشاچیان مشغول خندیدن هستند.

تجربیاتی را که تاکنون ذکر شد می‌توان با موفقیت انجام داد.

این آزمایش‌ها به شما اعتماد به نفس فراوانی می‌بخشد و همچنین خواهید دانست که تا چه حدی در هیپنوتیزم کردن دیگران توانایی دارید. این آزمایش‌ها برای شما احترام و افتخار به همراه آورده و شما را هیپنوتیزور برجسته‌ای می‌نماید.

در صفحات بعدی می‌خواهم بیان دارم که چگونه هیپنوتیزم می‌تواند در مشغله‌ها و دردسرهای زندگی روزمره تأثیرات مفیدی داشته و چگونه همه زندگی را می‌توان زیر کنترل داشت و به راحتی زندگی کرد.

فصل چهاردهم

پست هیپنوتیزم

در این فصل به مطالعهٔ پست هیپنوتیزم می‌پردازیم. منظور ما از پست هیپنوتیزم بررسی رفتار شخصی است که از حالت خلسه خارج شده است.

قبلاً توضیح دادیم که چگونه هر گونه تلقینات هیپنوتیکی به سوژه‌ای که در حالت هیپنوز است داده شود، به طور کلی پایدار و ثابت می‌ماند و سوژه به آنها عمل می‌کند. پست هیپنوتیزم مطالعهٔ عمیقی در مورد تلقینات داده شده به سوژه تا در زمان هشیاری وی انجام داده و نتیجه اینکه تلقینات حتی بعد از پایان خلسه نیز برجای خود استوار مانده‌اند. آنچه در اینجا بررسی می‌کنیم ادامه تحقیقات و نتایجی است که در این زمینه حاصل شده است.

ترک سیگار با هیپنوتیزم:

یک هیپنوتیزور ماهر فردی را که معتاد به سیگار کشیدن بود تحت نفوذ تلقینات هیپنوتیکی قرار داد و به او القا کرد که دو پک اولی که به سیگار می‌زند

بسیار لذت بخش است ولی در پک سوم احساس تنفر و انزجار می‌کند و مجبور می‌شود سیگار را به دور اندازد. پس از القای این مطلب سوژه را به هشیاری بازگردانده و با وی به بحث سیاسی پرداخت. برای چند دقیقه سوژه در برابر سیگار مقاومت کرد ولی کم‌کم نیاز پیدا کرد که سیگار بکشد. او سیگاری از جیب درآورد و شروع به کشیدن کرد. در دو پک اول چیزی احساس نکرد ولی تا خواست که پک سوم را بزند یکباره از همه چیز منزجر شد. مزه‌ای که در دهانش حس می‌کرد آنقدر تلخ بود که می‌خواست سیگار را به دور بیندازد و همین کار را هم انجام داد. سپس شکایت کرد که این روزها سیگارها را خیلی بد بسته‌بندی می‌کنند و کیفیت توتونها و کاغذ سیگار خیلی پایین آمده است.

سپس او سیگار دیگری درآورد و در دو پک اول احساس بدی نکرد. لیکن پک سوم آن چنان به مزاقش تلخ آمد که مجبور شد آن را به دور بیندازد. او چنین می‌پنداشت که گویی چیز تهوع‌آوری خورده است.

در این لحظه هیپنوتیزور به او پیشنهاد کرد که در صورت تمایل سیگاری با مارک دیگری روشن کند. و سیگاری به او تعارف کرد، سوژه سیگار را گرفته و مشغول کشیدن شد. باز در پک سوم همان احساس تلخی به وی دست داد و آن را به دور افکند. سپس اظهار داشت که شاید تغییر آب و هوا باعث تلخی طعم سیگارها شده است.

هیپنوتیزور به وی گفت که: خودش از آن مارک سیگار می‌کشد ولی تلخی آن را نمی‌فهمد. سوژه پاسخ داد نمی‌داند چرا به دهان او تلخ می‌آید. سپس به خدمتکارش دستور داد که پاکت سیگار تازه‌ای برای او بیاورد. از این بسته نیز سیگاری کشید و به همان ترتیب آن را تلخ یافت.

او گیج شده بود. سپس هیپنوتیزور به وی گفت که: با تلقینات پست هیپنوتیکی کاری کرده که او همه سیگارها را تلخ می‌یابد.

دوباره هیپنوتیزور او را به خواب برد و به وی تلقین نمود که دیگر سیگارها

برایش تلخ نیستند و به همان شکل قبل می‌تواند سیگار دود کند. آنگاه او را به حالت هوشیاری بازگرداند. سوژه سیگاری روشن کرد و دیگر مشکلی در کشیدن آن پیش نیامد.

آنچه این آزمایش نشان می‌دهد آن است که پست هیپنوتیزم به خودی خود روش بسیار مؤثری است. ما می‌توانیم هر کس را از طریق پست هیپنوتیزم وادار به ترک عادت بدش نماییم. او را به یک زندگانی سالم و متوازن بازگردانیم.

فواید پست هیپنوتیزم:

در غرب دامنهٔ علم پست هیپنوتیزم گسترش و مقبولیت بیشتری یافته است. آثار درمانی آن روی بیماران خیلی مؤثر گزارش شده است. معمولاً بیماران را در وضعیت پست هیپنوتیزم قرار می‌دهند و آنان یاد می‌گیرند که چگونه بدون پزشک به خود توجه داشته باشند و چه داروهایی را در غیاب پزشک و در چه ساعت معینی مصرف کنند. پزشکان این امر را در معالجهٔ بیماران بسیار مفید می‌دانند.

یکبار شخصی از «آلیگار» به من مراجعه نمود. او شکایت داشت که دخترش به جوانی از قبیله پست‌تری عاشق شده است. اگر آنان ازدواج می‌کردند خانوادهٔ دختر دچار بی‌آبرویی می‌شد. او از دختر خواسته بود که از عشق خود دست بکشد اما دخترش موافقت نمی‌نمود.

من با آن دختر که همراه پدرش آمده بود صحبت کردم به نظر می‌رسید که او کاملاً مصمّم است و آن جوان را شوهر خود می‌داند. می‌گفت که: هیچ اهمیتی نمی‌دهد که آن پسر از کدام قبیله و طبقهٔ اجتماعی است. برای او فرقی نمی‌کرد و مایل نبود پسر را از دست بدهد.

درست در حضور پدرش من به دختر القائات پست هیپنوتیکی نمودم مبنی بر اینکه آن جوانی که وی دوست دارد شخص هوس‌بازی است. عشق او به ظاهر

است و یک‌بار که به هدف پلیدش رسید وی را رها خواهد ساخت و او را بیچاره می‌کند. صلاح دختر در آن است که پسرک را رها کند. و زمانی که به هوشیاری باز می‌گردد باید تنفر عمیقی از آن جوان در وی ایجاد شود و عشق ناپدید گردد.

بلافاصله پس از آن من به حالت جلسه پایان دادم ولی البته به دخترک چیزی نگفتم. پدر و دختر با قطار ظهر به «الیگار» برگشتند. بعد از ۱۵ روز نامه‌ای از شخص مذکور دریافت داشتم. معلوم شد که میان آنها دعوایی رخ داده و اکنون دخترک از آن پسر متنفر است. حتی بردن نام او هم دختر را خشمگین می‌نماید. پس عشق آنها خاتمه یافته بود.

بعد از چند روز با جوانی مناسب ازدواج کرد و مراسم عروسی برگزار گردید. و هر دو به خوبی و خوشی زندگی کردند.

می‌خواهم بگویم که با استفاده از تکنیک پست هیپنوتیزم می‌توانیم همواره تمایلات نامناسب اجتماعی را تصحیح کرده و به ثبات و سلامت جامعه کمک کنیم.

تجربهٔ مشابهی توسط شخصی در کنفرانس هیپنوتیزم احمد آباد هند انجام گرفته است. هیپنوتیزور یکی از تماشاچیان را برگزیده و او به خواب هیپنوتیکی فرو برد. سپس به سوژه گفت که: پس از بیدار شدن من به مدت یک ساعت سخنرانی می‌کنم. سپس گفت: که در حین سخنرانی انگشت اشاره‌ام را روی میز می‌زنم و در همین لحظه سوژه باید با دو دست سرش را بخاراند. سپس او را از حالت خلسه خارج ساخت.

همان‌طور که هیپنوتیزور تلقین کرده بود وقتی که در حال سخنرانی انگشت خود را روی میز می‌زد سوژهٔ شروع به خاراندن سر می‌کرد، در حالی که دیگران کوچکترین احساس خارشی نمی‌کردند. هیپنوتیزور در طول سخنرانی خود شاید ۲۰ بار انگشتش را روی میز زد و هر بار سوژه شروع به خاراندن سرش می‌کرد. در حالی که دیگر تماشاچیان هیچ عکس‌العملی نشان نمی‌دادند.

از این تجربه کاملاً آشکار می‌توان نتیجه گرفت که اولاً فقط شخصی که به وی تلقین شده تحت تأثیر قرار می‌گیرد و ثانیاً تلقینات پست هیپنوتیکی کاملاً پابرجاست مگر آنکه از ذهن سوژه خارج گردد. ثالثاً تنها هیپنوتیزور می‌تواند تلقینات خود را خنثی کند.

پس از اینکه سخنرانی تمام شد، هیپنوتیزور احمدآبادی همان سوژه را تحت خلسه پست هیپنوتیکی برد و تلقین کرد که در آینده اگر کسی با انگشت به میز بزند، او سرش را نخواهد خاراند و تصوری از این موضوع نخواهد داشت.

در روزهای بعد همان هیپنوتیزور درباره موضوعات دیگر کنفرانس می‌داد، ولی شخص سوژه دیگر مجبور نمی‌شد سرش را بخاراند.

برای روشن شدن موضوع مثال دیگری ذکر می‌کنیم. هیپنوتیزور به شخصی که تحت تأثیر خلسه هیپنوتیکی است تلقین می‌کند که بعد از بیدار شدن وقتی که ۳ بار پشت سر هم بشکن بزنم به خواب خواهد رفت. فکر کنید می‌خواهیم همین تلقین را در ذهن ۱۵ فرد مختلف در زمانها و مکانهای متفاوت القاء نماییم. اکنون چنانچه این ۱۵ نفر در زیر یک سقف گرد آیند به محض اینکه هیپنوتیزور ۳ بار بشکن بزند همهٔ آنها خواهند خوابید و لازم نیست در مورد هر یک جداگانه بشکن بزنند.

در مطالب پیشین تأکید نمودم که: سوژه‌ای که در محل حضور دارد همهٔ تلقینات القاء شده را انجام می‌دهد. در عین حال می‌توان تلقینات را در ذهن شخصی که هزاران کیلومتر دورتر زندگی می‌کند القاء نمود. برای روشن ساختن این مطلب تصور کنید که به شخصی که در محل بسیار دوری به سر می‌برد القاء کنید که: هرگاه نامه‌ای از شما دریافت کرد به مدت ۲۴ ساعت فقط به شما فکر کند و حتی در این مدت میل به غذا و نوشیدنی را از دست بدهد. او وقتی نامهٔ شما را دریافت کند به مدت ۲۴ ساعت دیوانه خواهد شد و تعادل روانی خود را از دست می‌دهد. زیرا او احساس افسردگی می‌کند ولی علت آن برایش مشخص

نیست.

آنچه می‌خواهم بر آن تأکید نمایم این است که هر شخصی با استفاده از تلقینات پست هیپنوتیکی می‌تواند به تمامی آرزوهای خود جامهٔ عمل بپوشاند.

در ممالک اروپایی و آمریکایی، نه در هندوستان نمایشهای عمومی هیپنوتیزم رواج دارد و مجریان آن پول خوبی به جیب می‌زنند.

هیپنوتیزم یک علم است و هر کس بخواهد از این علم درآمدی کسب کند ایرادی بر او نمی‌توان گرفت. اما در هر حال باید یقین حاصل نمود که کسی در این میان فریب نخورد و دیگری با کسب منافع شخصی صحنه را ترک نگوید.

در مقدمه کتاب گفته شد که: بعضی از افراد به محض مطالعه چند کتاب دربارهٔ هیپنوتیزم بدون گذراندن دوره‌ای یا داشتن مدرک تحصیلی، اقدام به هیپنوز می‌نمایند. و تذکر دادیم چه خطراتی آنها و سوژه‌هایشان را تهدید می‌کند بنابراین مجبور هستیم بعضی از کلیدهای تشخیص را حذف کنیم.

آزمودن عملیات پست هیپنوتیزم

در ادامه برخی آزمایشها را ارائه می‌دهیم، تا متوجه شوید که: آیا تلقینات پست هیپنوتیکی که به سوژه داده‌اید مؤثر واقع شده است یا خیر؟ در این مورد منظور ما همان تلقیناتی است که در مرحلهٔ دوم یا سوم خواب هیپنوتیکی به سوژه القاء می‌گردد.

آزمایش اول: به سوژه بگویید: الان من شما را بیدار می‌کنم. بلافاصله شما باید مقداری شیرینی که در یخچال قرار دارد بردارید و بخورید.

سوژه پس از بیداری احساس بی‌قراری می‌کند، و سپس خواهید دید که پس از دقایقی بیقراری بالاخره در یخچال را باز کرده و شیرینی‌ها را می‌خورد.

آزمایش دوم: در حالی که سوژه به خواب هیپنوتیزم فرو رفته بگویید: اکنون شما را بیدار می‌کنم اما شما همچنان در صندلی فرو رفته‌اید و قادر به برخاستن

نخواهید بود. می‌خواهید بلند شوید ولی به هر حال نخواهید توانست. شما کاملاً به صندلی میخکوب شده‌اید. سپس چشمان وی را باز کنید. خواهید دید که او نمی‌تواند برخیزد. تردیدی نیست که با تلاش می‌خواهد بلند شود ولی موفق نخواهد شد. این بدان معنی است که سوژه دارد به تلقیناتی که شما در طول خواب هیپنوز به او ارائه کرده‌اید عمل می‌کند.

آزمایش سوم: در حالی که سوژه به خواب هیپنوز فرو رفته به او بگویید که نامش «جک موهان» است. بنابراین این نام را بعد از بیداری هم به خاطر داشت. به وی تلقین کنید که نام اصلی خود را فراموش کند.

اکنون در این مرحله، او را بیدار کنید و نام وی را بپرسید. خواهد گفت که: اسمش «جک موهان» است.

آزمایش چهارم: زمانی که سوژه در حالت خواب هیپنوز است به وی بگویید که: می‌خواهید او را بیدار نمایید. همچنین بگویید که پس از بیدار شدن به سوی کتابخانه برود و فلان کتاب را بردارد. صفحهٔ ۶۰ آن را باز کند و به شما بدهد.

سوژه تا زمانی که این کار را انجام ندهد، احساس بیقراری کرده و انجام آن توسط سوژه نشانهٔ موفقیت تلقینات پست هیپنوتیزمی بوده است.

آزمایش پنجم: در حالت هیپنوتیزم به سوژه یک کاغذ سفید نشان دهید. به وی القا کنید که روی مقوای سفید عکس پادشاهٔ مشهوری مثل «شاه شیواجی» است. سپس بگویید که بعد از بیدار شدن باید تصویر مذکور را یافته به شما نشان دهد.

شما چهار تصویر از اشخاص دیگر را به همراه کاغذ سفید در هم می‌آمیزید. و او را بیدار کنید سپس پنج مقوا را به او بدهید و از او بخواهید تصویر «شاه شیواجی» را به شما نشان دهد.

او همهٔ تصاویر از جمله همان مقوای سفید را با دقت بررسی می‌کند و چون فقط عکس «شاه شیواجی» را در آن ورق سفید می‌بیند، پس همان را به شما

خواهد داد. اگر از وی بپرسید که این تصویر متعلق به کیست خواهد گفت شاه شیواجی.

آزمایش ششم: موقعی که سوژه در حال هیپنوز قرار دارد چهار لیوان را با آب پر کنید و به وی بگویید که محتوی لیوانها شربت است. سپس القاء کنید که بعد از بیداری این شربتها را به چهار نفر از دوستان شما تعارف کند و خودش نیز از آن شربت بخورد.

اکنون در این مرحله، او را بیدار کنید. مطابق تلقینات هیپنوتیکی او چهار لیوان را به دوستان شما که آنجا هستند تعارف می‌کند و همچنین برای خودش هم یک لیوان از تنگ آب خواهد ریخت و به عنوان شربت خواهد نوشید.[۱]



۱. مترجم: نکته بسیار مهم این است که هیپنوتیزور دیگری نمی‌تواند تلقینات سوژه اولی را خنثی کند. مگر اینکه هیپنوتیزور برای سوژه‌اش شرطی بگذارد. مثلاً بگوید اگر شخصی فلان کلمه یا آن عمل را انجام دهد شرط شما از بین می‌رود.

فصل پانزدهم

هیپنوتیزم و مشکلات زندگی

جهان امروزی از همیشه دشوارتر و پیچیده‌تر است. زندگی امروزی همواره با مشکلات غیر قابل پیش بینی همراه است. به نظر می‌رسد که همه چیز در دور باطل گرفتار آمده و به کلاف سردرگمی تبدیل شده است. راه حلی برای این دشواریها به نظر نمی‌رسد. در اکثر موارد درمان مرض کشنده‌تر از خود مرض است.

خطرهایی زندگی و ارزشهای انسان را تهدید می‌کند. انسان مادی موجودی ضعیف و ناتوان است و قدرت مقابله با این خطرات را ندارد. به همین جهت باید مبارزه را از جایی دیگر شروع کرد. روح و روان را مورد توجه قرار داد. و از آنجا آغاز کرد. زیرا که ریشه همه این عقده‌ها و ناراحتیهای بی‌شمار را باید در پریشانی روان دانست که موجب همه گونه فجایع و بدبختیهای مختلف می‌گردد. بنابراین معقول است که توجه‌مان را به ذهن او معطوف دارید.

ذهن فرد باید از تنش مضاعف رهایی یابد و همچنین از ترسهای افزایش

یابنده، وحشت گسترده و سایر مشکلات پیچیده و غامض آزاد گردد. همین کار به تنهایی سمت و جهت ذهن را تغییر می‌دهد و استعداد بالقوه‌ای در ذهن نهفته است که آن را به کار خلاقه و سازنده وامی‌دارد. هیپنوتیزم در عصر جدید نقش ویژه‌ای دارد. معمولاً مردم بطور کلی در مورد سودمند بودن آن به طور غیرقابل رقابتی موافقند. بنابراین این علم در عصر حاضر به عنوان دانشی بخصوص و پر نفوذ جا افتاده است. هیپنوتیزم بیش از هر علم دیگری به فرد و ذهن او می‌پردازد. مشکلات دیگری در زندگی عصر حاضر وجود دارد که با کمک هیپنوتیزم می‌توانیم بسیاری از این دشواریهای پیچیده را حل کنیم. در صفحات بعدی به کاربرد هیپنوتیزم در زندگی روزمره و به نقش آن در حل معضلات اجتماعی خواهیم پرداخت.

جنبه‌های خلاقه هیپنوتیزم:

هیپنوتیزم در امر پیشگیری و معالجه بیماریهای مختلف به شکل چشمگیری کاربرد دارد. در عصر حاضر امراض بسیاری وجود دارد که با هیچ دارویی درمان قطعی نمی‌شود. برای مثال ناراحتیهای روانی از طریق آمپول یا قرص و کپسول کاهش نمی‌یابد و از میان نمی‌رود. تنها هیپنوتیزم است که قدرت هجوم به چنان امراض لاعلاجی را داراست. انسان امروزی بیشتر از همیشه در معرض خطرات گوناگون قرار دارد. به همین سبب تعجبی ندارد که در برابر نگرانیها و تنشهای روانی آسیب‌پذیرتر شده است. شخص تنها زمانی می‌تواند به معالجه و کاهش این اضطرابهای روانی امیدوار باشد که مسائلی را که موجب تنش و اضطراب می‌گردند بشناسد و علتها را ریشه‌یابی کند. اگر تنش و نگرانی را از ذهن آدمی خارج نکنیم بی‌شک قادر به حل مشکلات نیستیم. معمولاً گفته می‌شود که نگرانی مثل خوره‌ای است که سلامتی روح و روان را می‌خورد و از بین می‌برد.

با هیپنوتیزم می‌توان آدمی را از نگرانی نجات داد. به او می‌توان تلقین نمود به

نفع او نخواهد بود که همچنان در پیچ و خمهای ناراحتیها و نگرانیها سردرگم باشد. مرگ عزیزی یا ضرر بزرگی که پیش آمده مربوط به گذشته است و نباید بیهوده برای مسائلی که ارتباطی با حال حاضر ندارد غصه خورد. همین طور می‌توان به او تلقین نمود که دیگر موضوعات و حوادث نگران کننده خود را به یاد نیاورد. سوژه وقتی به آگاهی بازمی‌گردد حادثه فاجعه باری را که برای او اضطراب ایجاد کرده بود فراموش می‌نماید. زمانی که وی به آگاهی بازمی‌گردد به کلی حادثه بد را فراموش می‌کند و از بدبختی و بیچارگی و نگرانی که درگیر آن بود نجات می‌یابد زندگی را با خوشی و سلامتی آغاز می‌نماید. اگر او همچنان از آن ناراحتی روانی و یا اضطراب روحی در رنج باشد می‌توان ذهنش را از اندیشه و ایده‌ها آزاد کرد و مسلماً او را به یک زندگی بدون ناراحتی و نگرانی هدایت کرد.

یک بار شخصی که پسر جوانش فوت کرده بود نزد من آمد. او خیلی به پسرش وابستگی داشت و بدون اغراق نیمه دیوانه شده بود. علاقه‌ای به کار نداشت و غذا نمی‌خورد. شش ماه سپری شد و خانواده او به کلی ناراحت بودند زیرا که او تنها نان‌آور خانواده بود. او دیگر کار نمی‌کرد و خانواده پولی برای هزینه زندگی نداشت و دوران سختی را سپری می‌کرد. پسرک مرده روز و شب همواره در خاطر او زنده بود. او هرگز از این خاطره خلاصی نمی‌یافت و آن خاطره تمام حیات وی را تهدید می‌کرد و به اسکلتی بی‌حال تبدیل شده بود. چروکیده و درهم شکسته و با ضعف جسمانی. او تصویر درهم ریخته‌ای از نفس درون خود بود. وقتی که به دیدار من آمد دیدم که او خود را مانند بیماران روانی، مجنون می‌داند. وقتی دقت کردم دیدم که ذهنش پیوسته درگیر خاطرات آن پسرک است. او را روی یک صندلی نشاندم و تحت تأثیر هیپنوز قرار دادم و به او تلقین کردم که پدری و پسری معنی ندارد و هر کس به تنهایی مشغول به علائق خودش است. سپس به وی گفتم که: به زندگانی گذشته نیز فکر کند. ممکن است

او نسبت به شخصی که آن وقت روحش به شکل پسر وی در این خانواده ظاهر شده دینی داشته است. شاید برخی مطالب در زندگی گذشته آن جوان بوده که وقتی آن مسایل حل شده، ترجیح داده که از این جسم خارج شود. بعداً به او گفتم که حق ندارد بر سر مرده شیون کند زیرا که روح وی را دچار درد و آزار می‌کند. سپس به وی تلقین نمودم که وقتی او را از خواب هیپنوتیکی بیدار می‌کنم وی همه چیز را درباره پسرش فراموش می‌کند. همه توجه‌اش را معطوف خانواده می‌کند و به سرکار برمی‌گردد سپس زندگی موفقی را آغاز می‌نماید. من به او تلقین کردم که به کلی پسرش را فراموش می‌کند و حتی اگر کسی بخواهد خاطره او را یادآوری کند به یاد وی نخواهد آمد. سپس او را از حالت خلسه خارج ساختم. او به نظر خیلی عادی می‌رسید و با چهره‌ای باز و خلق و خویی خوش دربارهٔ خانواده‌اش صحبت می‌کرد. به مدت نیم ساعت با وی در مورد همه گونه مطالب صحبت کردم مثل جامعه، سیاست، خانه‌داری و بعد او را مرخص کردم. به طور جداگانه به همسرش گفتم که: همه متعلقات پسرشان مانند عکسها، لباسها و غیره را از منزل خارج کند. آن مرد از آن زمان زندگانی عادی‌اش را شروع کرده و دیگر پسرش را به یاد نمی‌آورد. او به زندگی سازنده‌ای ادامه می‌دهد. لذا خانواده‌ای که متلاشی شده بود بار دیگر گرد هم آمدند و زندگانی بدون نگرانی و تنش را آغاز نمودند.

بدین شیوه همواره می‌توانیم شخص را از تأثیر فجایع و اتفاقات بد نجات دهیم و تنش و اضطراب ناشی از آن فجایع را از میان ببریم.

فصل شانزدهم

کاربرد هیپنوتیزم

نقش هیپنوتیزم در زایمان:

زایمان بدون درد توسط هیپنوتیزم در غرب بسیار متداول است و اکثر زایمانها با استفاده از هیپنوتیزم صورت می‌گیرد. زیرا، اولاً، زایمان بدون درد صورت می‌گیرد و ثانیاً، به عمل جراحی هم نیاز ندارد. ثالثاً، زایمان تحت تأثیر هیپنوز هیچ‌گونه عواقب سوء روی نوزاد و زائو به جا نمی‌گذارد.

این علم چنان پیشرفت قابل ملاحظه‌ای نموده که دیگر نیاز به ملاقات حضوری بیمار با هیپنوتیزور نیست. بلکه بیماران دارای امراض مزمن از پشت خط تلفن مداوا می‌گردند.

در کشور کانادا و ممالک دیگر پزشک مثلاً با مادری که در انتظار فرزند است از پشت خط تلفن چنین گفتگو می‌نماید: من دکتر هستم. اعداد یک، دو، سه را می‌شمارم و شما به خواب می‌روید. شما قادر خواهید بود که زایمان بدون درد و خیلی راحتی انجام دهید. می‌بینم که دارید به خواب می‌روید. بسیار خوب،

بخواب، بخواب، بخواب!

این تلقینات تأثیر فوری روی بیمار می‌نهد. زایمان وی در طول خواب هیپنوز بطور عادی و به راحتی انجام می‌پذیرد.

نقش هیپنوتیزم در دندانپزشکی:

در امریکا و کشورهای دیگر هیپنوتیزم به‌طور روز افزونی برای درمان بیماریها به کار می‌رود. عمل کشیدن دندان و جراحی‌های لثه، بدون نیاز به بی‌حسی موضعی، توسط هیپنوتیزم انجام می‌شود.

هیپنوتیزم و بیماران روانی:

هیپنوتیزم در زمینه بیماری‌های روانی بسیار سودمند بوده است. ضرورت دارد که دربارهٔ چگونگی تأثیر هیپنوتیزم با بیمار روانی گفتگو شود و به او توضیح داده شود چطور هیپنوتیزم می‌تواند در کاهش ناهنجاری روانی مفید باشد.

محل تأثیر اساسی هیپنوتیزم برروی ذهن و مغز می‌باشد. بنابراین طبیعی است که بسیاری ناراحتی‌های روانی را بتواند تحت نفوذ قرار دهد و درمان کند.

پزشکان غربی عقیده دارند که ۹۵ درصد بیمارانی که از ناهنجاری روانی رنج می‌برند به کمک هیپنوتیزم درمان می‌شوند. در این موارد به دارو و شوک الکتریکی نیازی نیست.

فراموشی:

فراموشی معمولاً در اثر ضربه یا سقوط از بلندی به شخص دست می‌دهد. در چنین حالتی شخص نام و نشانی و غیره را فراموش می‌کند. این امر برای پزشکان دردسر فراوانی ایجاد می‌کند. علم پزشکی هنوز دارو یا روش خاصی برای بازگرداندن حافظه از دست رفته و درمان بیماری که مبتلا به فراموشی است

کشف نکرده است.

اما راه حلی در هیپنوتیزم نهفته است. از طریق هیپنوتیزم ضمیر ناخودآگاه شخص بیدار می‌شود. این همان ذهن خارجی است که وقایع گذشته را به دست فراموشی می‌سپرد. اما ذهن درونی که همواره فعال است همیشه وقایع گذشته را در خود محفوظ می‌دارد.

در مواردی مانند این هیپنوتیزور اعتماد بیمار را به خود جلب می‌کند و او را به خواب هیپنوتیکی می‌برد. وی ذهن درونی او را بیدار می‌سازد و آن را وادار می‌کند تا گذشته را به خاطر آورد. در نتیجه بیمار وقایع گذشته را به یاد می‌آورد. سپس فرد مذکور را مورد تلقیناتی قرار داده که وی پس از بیداری همه خاطرات گذشته را به یاد خواهد داشت. او قادر نخواهد بود که دوباره آنها را فراموش کند حتی اگر در این مورد سعی هم بنماید بی‌نتیجه خواهد بود.

پس از این مرحلهٔ هیپنوز به پایان می‌رسد و پس از بازگشت به آگاهی او با دقت به یاد می‌آورد که چه وقایعی را به دلیل ضربهٔ مغزی یا سقوط فراموش کرده است.

یادآوری یک خاطره به خاطرهٔ دیگری می‌انجامد و لذا به طور زنجیره‌ای او حوادث گذشته را به خاطر خواهد آورد.

نقش هیپنوتیزم در آموزش:

ممکن است که بسیاری از خوانندگان کمی متحیر بشوند که غرب علیرغم توجه به نکات باریک و دقیق علمی بطور روز افزونی از هیپنوتیزم در امر آموزش بهره می‌جوید. آنان به کمک هیپنوتیزم تدریس می‌کنند. هیپنوتیزم به دانشجویان کمک می‌کند تا درسهای مشکل را فرابگیرند. مثلاً اگر دانشجویی از درس فیزیک هراسان است و این موضوع را بسیار دشوار می‌یابد می‌توان با خواب هیپنوتیکی او را چنان آماده ساخت تا به نحو مطلوبی با این درس مشکل

روبرو شود.

دانشجو را با سؤالات پیچیده و دشوار و ضمناً پاسخهای آن در درس فیزیک روبرو می‌کنند. به وی تلقین می‌شود که توضیحات مربوطه را به خاطر بسپارد و هرگز آنها را فراموش نکند.

به او تلقین می‌شود که فیزیک به خودی خود درس شیرین و آسانی است. و زمانی که بیدار می‌گردد او همهٔ سؤالات را با جوابهایش به یاد می‌آورد و ترس او می‌ریزد.

نه تنها در مورد فیزیک بلکه دربارهٔ همهٔ درسها نیز بدین ترتیب می‌توان عمل کرد و لذا دانشجو در هیچ موردی ضعیف نخواهد بود.

در بسیاری کشورها برخی از درسها را به کمک نوار کاست تدریس می‌کنند. از آنرو که همهٔ هیپنوتیزورها در تمام درسها وارد نیستند پاسخ سؤالات را روی نوار ضبط می‌کنند. در این مرحله به دانشجو تلقین می‌گردد که هر چه را می‌شنود به خاطر بسپرد. پس از بازگشت به حالت طبیعی تمام درسها را بخاطر خواهد داشت. سپس نوارها را پخش می‌کنند که تأثیر آموزشی آن مستقیماً بر ضمیر ناخودآگاه دانشجو وارد شده و زمانی که بیدار می‌شود همه چیز را به خاطر می‌آورد.

از این شیوه به ویژه در امور امنیتی و نظامی استفاده می‌کنند. متخصصان امور نظامی معتقدند که درسهایی که از طریق هیپنوتیزم تدریس می‌شود همواره پایدار می‌ماند و شخص در یک لحظه می‌تواند مقدار زیادی از آنچه را فراگرفته به یاد بیاورد. آنها بر این باورند که آنچه در حالت معمولی یکسال باید تدریس شود با کمک هیپنوتیزم در ۳ ماه آموزش داده می‌شود. آنان فاش ساختند که: تمام فنون و معلومات نظامی را در طی ۳ ماه از طریق هیپنوتیزم به سربازانی که در جنگ چین شرکت کرده بودند آموزش ـ ـند. در حالی که آموزش این دوره در حالت عادی حداقل یکسال طول می‌کشید.

خبری که از روزنامهٔ لوس‌آنجلس اکسپرس در ۲۴ اکتبر ۱۹۴۹ چاپ کرد نیز مؤید همین نظریه است. در طول جنگ مدرسین علوم نظامی دریافتند که تدریس مستقیم به ضمیر ناخودآگاه آسانتر از انجام آن با ضمیر خودآگاه است. با استفاده از هیپنوتیزم می‌توان در طول ۳ ماه ارتشی چنان را تعلیم داد که بزرگترین ارتشها را نیز شکست دهد.

متخصص مشهور ارتش امریکا دکتر «واکر» معتقد است که ذهن خارجی تنها یک نهم کل ذهن را تشکیل می‌دهد.[۱] در عین حال همین قسمت کوچک است که باید بار تمام آموزشها را بعهده گیرد. ولی چنانچه تدریس مستقیماً وارد ذهن درونی شود بهتر جذب می‌شود و مشکلی نیز بر سر راه نخواهد بود.

دکتر «واکر» بعدها توضیح داد که به کمک هیپنوتیزم می‌توان یک زبان بیگانه را در کوتاهترین مدت ممکن فرا گرفت. دیده شده است که تدریس زبان چنانچه محدود به ذهن خارجی باشد عملی بی‌ثمر و پر دردسر است.

آموزش زبانهای خارجی به نیروهای مسلح در بسیاری کشورها با استفاده از هیپنوتیزم به حد کمال رسیده است. دانشجویان را به خواب هیپنوتیکی برده و درسهایی را که به خوبی منظم شده و روی کاست ضبط گردیده در کنار گوش آنان پخش می‌نمایند. ذهن درونی بدون کوچکترین تلاشی درسها را فرا می‌گیرد و بخاطر می‌سپرد.

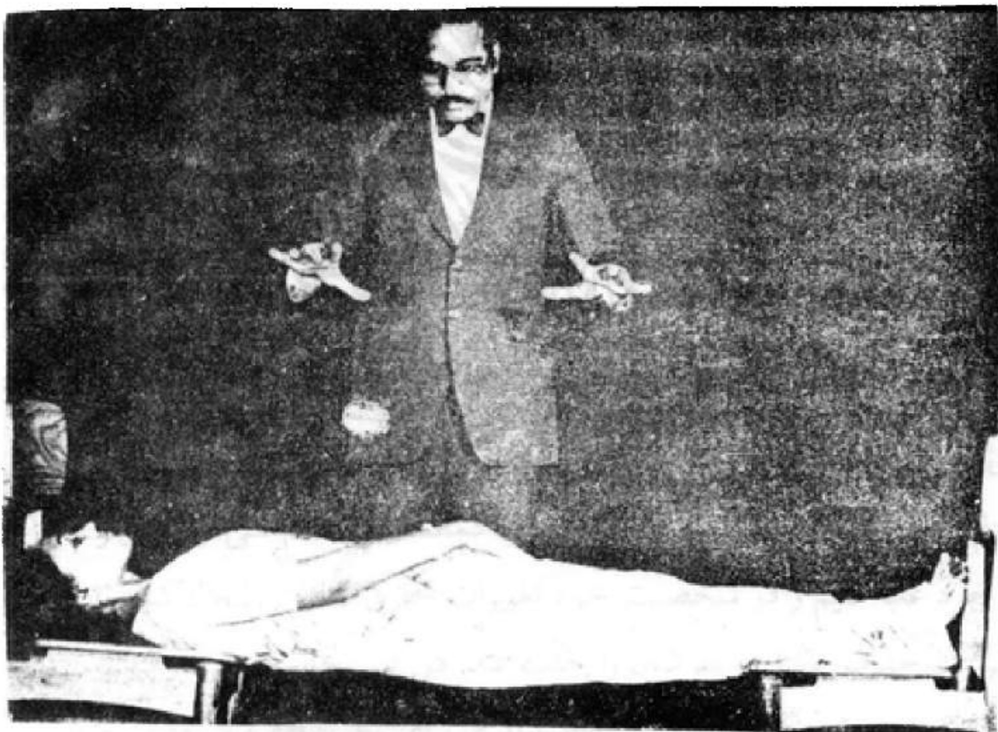
در عصر حاضر که همیشه دچار کمبود وقت هستیم می‌توانیم با کاربرد درست هیپنوتیزم و بدون کوشش زیاد برخی امور ظاهراً ناممکن را ممکن سازیم. در مورد آموزش، این روش نعمتی به شمار می‌آید.

---

۱. مترجم: فروید معتقد بود ۹۴٪ ذهن هر شخصی را ذهن درونی و تنها ۶٪ را ذهن خودآگاه تشکیل می‌دهد. رجوع شود به اثر دیگر مترجم به نام «روانشناسی خود هیپنوتیزم».

تأثیرگذاری استفاده نماییم.

آنچه که اکنون بدان نیازمندیم مطالعهٔ منظم این علم است تـا بـا استفاده از مزایای چنین نیروی ویژه‌ای بتوانیم به وحدتی بین جسم و روح دست یابیم.



تأثیر هیپنوتیزم روی بیماری سل:

بیماری سل بویژه زمانی که مقاومت درونی بدن تضعیف می‌گردد بر ما چیره می‌شود. در همان حال صرف وجود بیماری و ضعف موجب پدید آمدن نگرانی شدید شده و بیمار اعتماد به‌نفس خود را از دست می‌دهد.

برخی هیپنوتیزورهای هندی بر روی بیماران مسلول آزمایشهایی انجام داده‌اند. اگر چه بیماران به مصرف داروهای قبلی ادامه دادند ولی در مورد آنها روش هیپنوتیزم به‌کار رفت در مدت کوتاهی با کمال تعجب بهبودی حاصل گردید.

معمولاً برای درمان این بیماری و بازگشت سلامتی یکسال وقت لازم است. اما با روش هیپنوتیزم این زمان به چهار تا شش ماه کاهش می‌یابد.

نقش هیپنوتیزم در بیماریهای پوستی:

پزشکان متخصص برآنند که ناهنجاری‌های پوستی اصولاً به علت نگرانی‌ها و تنش‌های روانی ایجاد می‌گردد. اگر چه بیماری پوستی دلایل فراوانی دارد ولی زیر بنای این‌گونه علایم همگی به علت ناهنجاری روانی است. زمانی که بیمار متوجه می‌شود در نقطهٔ کوچکی از بدنش علامت بیماری ظاهر شده فوق‌العاده نگران و هراسان می‌شود. همین ترسها خود به افزایش تنش و گسترش بیماری به سراسر بدن منجر می‌شود.

راه حل در هیپنوتیزم نهفته است. بیمار را به حالت هیپنوز برده و به وی تلقین می‌نمایند که او چندان نباید نگران این ناراحتی پوستی باشد و به کمک یک داوری خاص به سرعت معالجه خواهد شد. همچنین به وی تلقین می‌کنند که این ناراحتی گسترش نخواهد یافت و موردی برای نگرانی وجود ندارد.

یقیناً پس از خاتمهٔ خواب هیپنوتیکی بیمار بر نگرانی خود غلبه کرده و از لحاظ روانی کاملاً احساس سلامت و قدرت می‌کند.

لذا هیپنوتیزم در معالجه امراض پوستی نقش مهمی ایفا می‌کند.

تأثیر هیپنوتیزم بر مشکلات گوارشی:

این امر یک حقیقت شناخته شده است که ناراحتیهای گوارشی مانند تورم و زخم معده و اثنی‌عشر و کولیت‌های روده منشأ روانی دارند. بیش از ۸۰ درصد بیماران به خاطر ناراحتی روانی بدین بیماری دچار می‌گردند. افرادی که دایماً دربارهٔ پیشبرد مسایل تجاری و کاری فکر و خیال می‌کنند جزء بیماران گوارشی قطعی هستند و مشکلات آنها روانی است.

هیپنوتیزم در درمان مشکلات گوارشی بسیار مفید است. زیرا به کمک هیپنوتیزم نیروی ذهنی آنان بیشتر شده و به آنها تلقین می‌گردد که فکر و خیال بیهوده ثمری ندارد. او تنها دچار یک نگرانی ساده است که برای وی مشکلی ایجاد نمی‌کند.

به علاوه به وی تلقین می‌شود که هیچ مشکل گوارشی ندارد. همچنین دچار یبوست یا ناراحتیهای مشابهی نیست. به وی گفته می‌شود که پس از بیداری احساس سلامتی کرده و ذهن او دیگر متوجه نگرانی و اضطراب نخواهد شد.

نقش هیپنوتیزم در کاهش دردها:

بسیاری از دردهای جسمانی را می‌توان با هیپنوتیزم از میان برد. معمولاً به بیمارانی برمی‌خوریم که از درد شکم فریادشان بلند است و با اینکه داروهای مختلفی مصرف کرده‌اند آرامش نمی‌یابند.

معالجه هر درد مزمن اکنون از طریق هیپنوتیزم ممکن شده است. هیپنوتیزور بیمار را به حالت هیپنوز برده و به وی تلقین می‌نماید که او کاملاً سالم است. او هیچگونه ناراحتی ندارد و پس از بیدار شدن از خواب هیپنوتیکی تمامی دردهای خود را فراموش می‌کند.

به زودی پس از خاتمه هیپنوتیزم و بیداری بیمار هرگز احساس ناآرامی یا ترس و درد نخواهد کرد بلکه احساس سلامتی کامل می‌کند.

تجربیات مشابهی در کشورهای خارجی انجام گرفته است. آنان تکنیک‌های جدیدی را برای آرامش بخشیدن به بیماران به کار می‌برند. در هندوستان معمولاً چندان مرسوم نیست اما در ممالک اروپایی و آمریکایی هیپنوتیزم بطور روزافزونی برای این موارد و همچنین در معالجات پزشکی و روانپزشکی کاربرد یافته است.

هیپپنوتیزم در شعر[1]

... و اما کدام شاعر است که در لحظه سرایش خود را بی‌نیاز از تمرکزی طبیعی بداند و مدعی باشد که ـ او ـ در هر شرایطی می‌تواند معنامندترین مفاهیم را به ردای شعری شایسته و بایسته آذین کند. و کدام یک از اهالی هنر مکتوب و غیر مکتوب است که براستی حتی یکی از برجسته‌ترین آثار خود را بدون تمرکزی تعیین کننده به ثبت رسانده باشد.

اینجا سخن از این کتاب خاص نیست، سخن از این مقوله خاص است، مقوله‌ای که همه ما به طور مستقیم و مدام از آن بهره می‌بریم و نیازمند وجود غیرمحسوس آنیم. آنچه کتاب‌هایی از این دست به اهل قلم و اندیشه عرضه می‌کند تحفه‌ای است که اگر چه نیازش ـ شاید ـ به طور عینی و ملموس احساس نشود اما بواقع آنچه که نثار می‌کند بسی گران‌بهاتر از ندانسته‌هایی است که دل به آموزش علمی آنها نداده‌ایم.

من این تجربه را پیشنهاد می‌کنم، تجربه‌ای زیبا از دنیایی ناشناخته و سراسر شگفتی ...

---

۱ ـ م. روان‌شید: تمرکز فوق‌العاده ذهن تعریفی است کامل و مفید از هیپنوتیزم

نقش هیپنوتیزم در تصمیم‌گیری:

در روزگار کنونی موفقیت شخص به آن بستگی دارد که دارای عقاید راسخی بوده و شخصیت پربار و موزونی داشته باشد. از طریق هیپنوتیزم به هر دو این خصوصیات می‌توان دست یافت.

یکی از پیش‌فرضهای هیپنوتیزم آن است که تنها زمانی مؤثر واقع می‌گردد که بدن شخص دارای مقداری نیروی مغناطیسی باشد. اگر به تقویت نیروی مغناطیسی نهفته در بدن توجه شود، شخصیت شما به گونه‌ای مؤثر و چشمگیر در خواهد آمد. در واقع هیپنوتیزم سنگ زیربنای شخصیت را تشکیل می‌دهد.

به علاوه، وقتی ما از طریق هیپنوتیزم روی دیگران تأثیر بگذاریم، اعتماد به‌نفس بیشتری پیدا می‌کنیم. به ما کمک می‌کند افکار ثابت و راسخی داشته باشیم و عقاید ما عاقلانه و قطعی باشد که خود اثر گسترده‌ای بر الگوی زندگی ما گذاشته و ما به سرعت از موفقیتی به سوی موفقیت دیگر می‌رویم.

نقش هیپنوتیزم در تقویت حافظه:

قبلاً اشاره کردیم که می‌توان به کمک هیپنوتیزم حافظه را تقویت و تکامل بخشید. تنها در زمانیکه مغز انباشته از افکار بی‌ربط نباشد می‌توان امیدوار بود که حافظه تقویت شده و بهبود یابد.

مغز دارای ظرفیت محدودی است و اگر افکار بیهوده در آن انباشته شود اندیشه‌های مفید به بیرون رانده می‌شود.

ما پیشتر در مورد ذهن فارغ از اندیشه سخن راندیم و دیدیم که چگونه می‌توانیم ذهن خود را از افکار خالی کنیم. سودمندی این روش آن است که می‌توانیم بدین شکل تنها افکاری را که مطلوب هستند حفظ نماییم. پیداست که یکبار که چنین امری حاصل شود افکار نامربوط جایی در ذهن ما نخواهند داشت.

بدین ترتیب یک ذهن فارغ از اندیشه تنها به افکار دوست داشتنی و مناسب می‌پردازد و همین حافظه ما را تقویت و تکمیل می‌نماید.

نقش هیپنوتیزم در تمرکز:

در زندگی اگر دارای تمرکز نباشیم نمی‌توانیم نظم و ترتیب خوبی داشته باشیم. زیرا با کمک تمرکز فکر است که می‌توانیم در هر زمینه‌ای دیدگاه‌های دقیق و عمیقی داشته باشیم و آنها را بررسی کنیم.

دانشمندان معتقدند چنانچه با تمرکز به موضوعی نزدیک شویم موفقیت بیشتری در زمان کوتاهتری حاصل خواهیم نمود.

ذهن همواره دچار تشتت است و اگر بتوان این توجیهات گوناگون ذهن را به هر سو کنترل نمود می‌توان تمرکز حاصل کرد. در نتیجه ذهن و مغز هر دو بر مطلبی تمرکز یافته و لذا موفقیت در آن زمینه حتمی است.

در حقیقت تمرکز روحی بزرگترین دستاورد بشریت است. در فلسفه یوگای هند گفته می‌شود که شخصی که بتواند کنترل کاملی بر تفکرات پریشان خود داشته باشد به مقام «براهما» یا هستی مطلق نایل می‌شود.

از طریق هیپنوتیزم است که می‌توان تمرکز ذهنی پیدا کرد و همین موجب یکپارچگی و نظم ترتیب در زندگی ما خواهد شد.

نقش هیپنوتیزم در کنترل دمای بدن:

دمای بدن انسان همیشه باید در درجهٔ خاصی ثابت باشد. چنانچه این دما کاهش یابد و یا بیش از حد بشود به معنی بیماری است. برای تثبیت سلامتی و حفظ نیروی بدن لازم است این دما همیشه ثابت باشد.

در حالت هیپنوتیزم می‌توان دمای بدن سوژه را کمتر و یا بیشتر کرد. اگر کسی دچار تب شدیدی شده وی را به حالت هیپنوتیزم برده و به وی تلقین می‌کنیم که

دمای بدن او بسیار کمتر از قبل شده است و او دارای دمای متعادلی است.

آزمایش‌ها نشان داده که دمای بدن را می‌توان از طریق هیپنوتیزم کنترل کرد. پس از اینکه سوژه بیدار می‌شود خود را دیگر مبتلا به تب و بیماری‌های ناشی از آن نمی‌بیند. مفید بودن این روش در تمام ناراحتی‌هایی که سبب به هم خوردن دمای بدن می‌شود ثابت شده است. به علاوه بدین طریق می‌توان فشار خون را هم کنترل کرد.

نقش هیپنوتیزم در بینش الهی:

بدن انسان دارای گره‌های عصبی متعددی است که فعّال مانده و حرکات درونی بدن را کنترل می‌کنند. همین گره‌های عصبی موجب تمایز انسان از سایر جانوران می‌شود. اما در طول زمان انسان از برخی از این گره‌ها بهره نگرفته است و به همین جهت از فواید آنها محروم مانده است.

یکی از این گره‌های عصبی مربوط به بینش الهی می‌شود. از طریق هیپنوتیزم می‌توانیم این گره را برانگیزیم و در نتیجه زندگی آینده خود را که در این مرحله بر ما پوشیده است تماشا کنیم.

با موهبت بینش الهی شخص می‌تواند آینده خود را مثل فیلم بر پرده سینما تماشا نماید.[۱]

هیپنوتیزم دارای این ویژگی است که می‌تواند بسیاری از این گره‌های عصبی، ناشناخته را به کار اندازد و توانایی‌های بیشتری را به شخص بدهد او به وضوح می‌تواند آینده را ببیند و لذا دست پیش را گرفته از خاطرات آتی دور شود.

---

۱. مترجم: انسان موجود بسیار ناشناخته است به طوری که تنها از پنج حس خود که شامل حواس (شنوایی، بینایی، لامسه، چشایی و بویایی) است استفاده می‌کند. او دارای حس‌های دیگر از جمله حس روشن بینی، تله‌پاتی، تعادل و ... است که به وسیله هیپنوتیزم می‌توان آنها را شکوفا نمود. برای اطلاعات بیشتر به فصل احساسات از کتاب هیپنوتیزم رمز خودکاوی و خودسازی تألیف مترجم رجوع کنید.

رفع لکنت زبان با هیپنوتیزم

صدای ما از طریق هیپنوتیزم تحت تأثیر قرار می‌گیرد. معمولاً با اشخاصی برخورد می‌کنیم که با وجود شخصیتی پربار دچار لکنت زبان هستند به همین سبب تأثیر قابل ملاحظه و خوبی بر دیگران نمی‌گذارند. چیزی در شخصیت ایشان هنوز ناقص مانده است.

از طریق هیپنوتیزم شخص می‌تواند به این معایب غلبه کند. در حالی که او را به حالت خلسه می‌بریم به وی تلقین می‌کنیم که صدای بسیار زیبایی دارد، می‌تواند کلمات را به خوبی تلفظ کند و دیگر هیچ لکنتی ندارد و زمانی که بیدار شود دیگر زبانش موقع حرف زدن گیر نمی‌کند.

لکنت زبان اصولاً یک ریشه روانی دارد. بنابراین وقتی به ذهن درونی او القا شده باشد که وی نمی‌تواند به خوبی و درست حرف بزند او مقداری دچار ضعف روحیه می‌شود که خود موجب لکنت زبان او می‌گردد. در هر حال وقتی به سوژه در خواب هیپنوتیکی تلقین گردد که زبان او دیگر نمی‌گیرد ترسهای روانی او هم از بین می‌رود و وقتی وحشتش از بین رفت صدایش به صورتی مؤثر و گرم در می‌آید و زبانش وسیلهٔ پیشبرد کارهایش می‌شود.

تأثیر هیپنوتیزم در ضربان نبض:

دانشمندان و پزشکان همواره معتقد بوده‌اند که انسان سالم دارای نبض مرتبی است. اگر تعداد ضربان از ۷۵ بار در دقیقه بیشتر یا کمتر باشد خود علامت بیماری است.

معمولاً تأثیر فشار خون روی نبض قابل ملاحظه است. به همین نحو وقتی شخص خشمگین یا وحشتزده است نبض کاهش می‌یابد. بعضی مواقع نبض به قدری زیاد می‌شود که خطر مرگ را در پی دارد.

طبق نظر متخصصان،دارویی که بتواند مقداری ثبات به ضربان نبض ببخشد

یافت نمی‌شود و فقط مواردی با تزریق مداوم دارو است که می‌توان نبض را کنترل کرد.

اما هیپنوتیزم می‌تواند ضربان نبض را تحت کنترل در آورد. سوژه را به خواب هیپنوتیکی ببرید و سپس به او تلقین کنید که هرگونه خشم یا ترسی که در وجود او بوده اکنون مرتفع گشته است. و در نتیجه او احساس می‌کند حالش خیلی بهتر از قبل شده است.

در چنین تجربیاتی دیده می‌شود که بدن انسانی از چند مرحله با تغییرات شگفت‌آور عبور می‌کند و در نهایت ضربان نبض تحت کنترل در می‌آید.

اگر از زاویه دیگری بنگریم ممکن است هیپنوتیزور متوجه شود ضربان نبض مستقیماً با میزان تنفس رابطه دارد. در چنین مواردی اگر تنفس را کنترل نماییم نبض را هم می‌توان کنترل کرد.

تحت تأثیر هیپنوتیزم تنفس را می‌شود خوب کنترل نمود و همچنین راه دیگر کنترل تنفس به روش «پرانایاما» است که خودِ اساس هیپنوتیزم می‌باشد. یک هیپنوتیزور قابل، هرگز نبض نامرتبی ندارد.

بهبود شنوایی با هیپنوتیزم:

هیپنوتیزم تأثیر فوق‌العاده‌ای بر ظرفیت شنوایی شخص می‌گذارد. بسیاری از افراد از جمله کودکان مشکل شنوایی دارند. و در نتیجه احساس می‌کنند دارای نقص و عیب می‌باشند.

تحت تأثیر هیپنوتیزم گره‌های عصبی و حواس مربوط که در حالت اول غیرفعال بوده‌اند به راه می‌افتند. اگر در حال عادی گره‌های عصبی غیر فعال باشند شخص دچار نقص شنوایی می‌گردد.

گره‌های مذکور و حواس مربوط با کمک هیپنوتیزم تحت کنترل درمی‌آیند، تقویت می‌شوند و لذا ظرفیت شنوایی شخص را افزایش می‌دهند.

من شخصاً در این زمینه آزمایشهای بسیاری انجام داده‌ام و در هر مورد موفق بوده‌ام. در اینجا می‌توانم اظهار دارم که نقصهای شنوایی به وسیلهٔ هیپنوتیزم از میان می‌رود و با تقویت این حس روحیهٔ ضعیف شدهٔ شخص نیز تقویت می‌شود و بهبود می‌یابد.

نقش هیپنوتیزم در تقویت ارادهٔ:

انسان دائماً مشغول تفکر است. او همواره حتی در زمان خواب نیز فکر می‌کند. در حال خواب ذهن درونی بسیار فعال می‌گردد. در خواب مشاهده می‌شود که نیازها و تمایلات چه نقش حیاتی در زندگی شخص بازی می‌کند.

انسان به هنگام ارضای برخی خواسته‌های خود احساس شادی می‌نماید. اما وقتی که می‌بیند بعضی از نیازهایش برآورده نمی‌شود فکرش متوجه آنها می‌شود و دائماً احساس تأسف و نگرانی می‌کند.

قبلاً توضیح دادیم که یک شخصیت قوی تا حدی بر خواسته‌هایش مسلط است و زمینه برای این تسلط در او وجود دارد. در این مورد او از طریق کار سخت و تلاش آگاهانه به خواسته‌هایش جامه عمل می‌پوشاند. پیشرفت هر کس با میزان نیروی ارادهٔ او هماهنگی دارد. در صورت داشتن اراده‌ای قوی صاحب افتخار و پیروزی می‌گردد. به خاطر همین نیروی ارادهٔ است که انسان خود را در خطر قرار می‌دهد تا به قلهٔ هیمالیا صعود کند. او با ارادهٔ خود به آن سوی اقیانوس بی‌انتها سفر می‌کند و بیابان برهوت صحرای افریقا را طی می‌کند.

این تلاشها نشانهٔ ارادهٔ قوی او است. اما شخصی که دارای ارادهٔ ضعیف باشد هیچ چیزی در زندگی کسب نمی‌نماید. او انسانی معمولی می‌ماند که در هر مقطعی با شکست و سوء استفاده و بی‌تفاوتی روبرو می‌گردد.

جهشی در میزان ارادهٔ به شخص نیروی خاصی می‌بخشد. اگر او همچنان بی‌ارادهٔ باشد هرگز این نوع انرژی و نیرو را درک نمی‌کند. و به همین دلیل هرگز

پویایی و تلاش در کار او نیست و لذا هیچ پیشرفتی در زندگی نخواهد داشت.

ما به وسیله هیپنوتیزم می‌توانیم نیروی اراده را تقویت و تکمیل کنیم. در نتیجه می‌توانیم از آن نیروی مخصوص در درون خود نیز ایجاد نماییم که خود ما را به سوی موفقیت بیشتر و پیشرفتهای بزرگتری سوق دهد.

نقش هیپنوتیزم در کنترل افکار:

ذهن همیشه تمایل دارد که دائماً به سویی منحرف شود. تنها وقتی که بتوانیم تا حدی بر ذهن تسلط یابیم می‌توانیم آن را به سوی موفقیت در کارهایمان هدایت کنیم.

در «رامایانا» می‌خوانیم که «ستیای» دل افسرده، زمانی که در حال تبعید در باغ متعلق به «راوانا» به سر می‌برد تمام فکر و ذکرش متوجه «راما» بود. «راوانا» دشمن شوهرش بود. «ستیا» آنچنان غرق فکر بود که صدای گامهای افراد دور و برش را نمی‌شنید و همینطور سر و صدای اطراف بر وی تأثیر نمی‌گذارد. علت اصلی این حالت، خونسردی و بی‌توجهی و تمرکز کامل وی بر سلسله افکار خودش بود. معمولاً وقتی تمرکز حاصل می‌شود می‌توان عمیقاً دربارهٔ موضوعی فکر کرد و از این تفکر عمیق فایدهٔ زیادی بدست آورد.

بی‌وزنی:

در طول خواب هیپنوتیکی شخص وزن هیچ چیز را احساس نمی‌کند. زیرا که او در این حالت داخل نوعی چهارچوب قرار می‌گیرد. اگر شما بر روی بدن شخص هیپنوتیزم شده شیء سنگینی، مثلاً به وزن ۴۰ کیلو قرار دهید او وزنی احساس نخواهد کرد.

از طریق هیپنوتیزم می‌توان چنان استعدادی حاصل نمود که اشیاء سنگینی را بدوش گرفته یا حمل کرد که در حالت عادی امکان‌پذیر نیست.

بی‌مزه‌گی:

در حالت هیپنوتیز شخص نمی‌تواند مزه و طعم چیزی را به درستی تشخیص دهد. مثلاً به سوژه انگور بدهید و به او تلقین کنید که دارد سنگریزه می‌خورد. او بلافاصله همه را به بیرون تف می‌کند زیرا واقعاً احساس می‌کند که دارد سنگریزه می‌خورد.

اشخاص بسیاری از برخی غذاها متنفر هستند. پس از اینکه خواب هیپنوتیکی بر آنان مسلط شد می‌توان به آنان تلقین کرد که فلان غذاها را دوست داشته و خواهد خورد و انزجاری احساس نمی‌کند.

اطلاع در مورد حاملگی:

مرتاضان هندی با کمک نیروهای روحی خود همه چیز را در مورد دوران حاملگی می‌توانند بفهمند.

اکنون این موضوع دیگر حالت اسرارآمیزی ندارد. زیرا هیپنوتیزم گذشته را بر سوژه آشکار می‌نماید و اطلاعات کاملی در مورد لقاح و حاملگی به وی می‌دهد. زیرا پس از چهارمین ماه حاملگی ضمیر ناخودآگاه جنین فعال می‌گردد و تبدیل به موجودی کاملاً زنده‌ای می‌شود. در نتیجه همهٔ حوادثی را که از ماه چهارم تا زمان تولد روی می‌دهد در حافظه ضبط می‌کند. این رویدادها می‌تواند در مورد مادرش باشد مثلاً نگرانی‌ها، اضطرابات، دشواری‌ها و غیره در مدت زندگی جنین در رحم ضبط می‌گردد.

بنابراین از طریق هیپنوتیزم می‌تواند اطلاعاتی در مورد همه وقایعی که برای جنین در طول زندگی‌اش در داخل رحم مؤثر بوده‌اند کسب کند و از این طریق در مورد شخصیت مادرش نیز اطلاعاتی بدست آورد.

یادگیری درون رحم:

در اسطوره‌های هندوستان به «ابهیمانو» برمی‌خوریم که درون رحم مادرش توانست از پدرش بیاموزد که چگونه از وسط میدان جنگ میان‌بر بزند. در جنگ «مهابهاراتا» تا زمانی که «آرجونا» خارج از میدان جنگ بود فکر چگونگی میان‌بر زدن از آنجا به خاطر «ابهیمانو» رسید. وی گفت: که می‌داند چگونه بایستی از وسط این میدان جنگ رد شد اما طرز خارج شدن از طرف را دیگر نمی‌داند. زیرا که وقتی در رحم مادرش بوده این مطلب را پدرش برای مادرش تعریف کرده ولی وقتی که به قسمت خارج شدن از میدان جنگ رسیده بوده مادرش به خواب رفته و درنتیجه «ابهیمانو» نیز در رحم مادر به خواب فرو رفته بود و لذا نفهمیده بود چطور بایستی از مهلکه خلاصی یافت.

معنی این مطلب روشن است. افکاری که در ذهن مادر بوده به جنین داخل رحم منتقل شده است. در طول خواب هیپنوتیکی ذهن خارجی مادر به خواب می‌رود ولی در این حالت ذهن درونی وی کاملاً فعال می‌ماند و در موقعیتی است که می‌تواند تلقینات و تأثیرات را به خود بپذیرد.

به همین شکل اگر مادر در طول هیپنوتیزم تحت تأثیر تلقینات قرار گیرد، جنین نیز آن مطالب را درمی‌یابد و پس از تولد به یاد خواهد آورد.

برای مثال من از یک زوج درخواست کردم که آزمایشی روی آنان به عمل آورم. زن و شوهر هر دو بسیار مذهبی بودند و از لحاظ رعایت قواعد و رسوم مذهبی شهرت داشتند. آنان می‌خواستند بچه‌ای داشته باشند که به اندازه آنان پای بند به معتقدات دینی باشد. وقتی که زن حامله شد طبق درخواست من آنان در «هاردوار» سکونت گزیدند و در کنار رود گنگ زندگی را آغاز کردند.

من به شوهر مسائل پیچیده هیپنوتیزم را آموختم و لذا هر روز بعد از ظهر او همسرش را هیپنوتیزم می‌کرد و با صدایی ملایم و گوشنواز قطعاتی از «رامایانا» را تلاوت می‌نمود و قواعد و رسوم دینی را بیان می‌کرد. این تمرینها به مدت ۵

ماه ادامه داشت. هر روز صبح و شب آنان به کنار رودخانه می‌رفتند و دربارهٔ مذهب صحبت می‌نمودند.

پسری از آنان متولد شد این زوج ۵ سال تمام در آنجا زندگی کردند. پسرشان در بهترین شرایط مذهبی رشد کرد و از آلودگیهای دوران حاضر به دور نگهداشته شد. پسرک هنوز ۵ سالش تمام نشده بود که شروع به وعظ مذهبی نمود درست مانند واعظین صاحب نام. او بسیاری از قطعات سانسکریت را بلد بود و تلاوت خیلی مؤثری نیز داشت. به راستی معجزه‌آسا بود که چنان پسرک نحیف ۵ ساله‌ای بتواند اصول دین را با چنان علم و اطلاعاتی بیان دارد. از اطراف و اکناف مردمان برای دیدن این پسرک اعجوبه می‌آمدند و با دیدن وی کاملاً حیرت زده می‌شدند.

آن زوج هنوز زنده هستند و پسرشان نیز همینطور به داشتن دانش عمیقی در همه جا شهرت دارد. حقیقت آن است که جنین در داخل رحم قادر به فراگیری است و مطالب یاد گرفته را همیشه به خاطر خواهد سپرد.

خاطرات پیش از تولد:

استادان هیپنوتیزم معتقدند که قادرند در مورد زندگی‌های قبلی هر کس اطلاعاتی به دست آوردند همهٔ ما می‌خواهیم بدانیم که زندگی کنونی چه وضعیتی داشته؟ سرنوشت اصلی ما کدام بوده است؟ دانستن پاسخ این سؤالات خیلی مهم است زیرا که زندگی کنونی ما امری جدا و مستقل نمی‌باشد بلکه دنباله زندگی قبلی ماست.

زندگانی پیشین ما و اعمالی که در زندگی یا زندگی‌های قبلی انجام داده‌ایم تأثیر فوق‌العاده‌ای بر زندگانی کنونی ما می‌نهد. اگر بخواهیم همه چیز را در مورد زندگی فعلی خود بدانیم به همین ترتیب باید دربارهٔ زندگی یا زندگی‌های قبلی خود نیز اطلاعاتی کسب کنیم.

مطابق فلسفه هندی زندگی حال حاضر ما فقط حلقه‌ای از یک رشته زنجیر طولانی است و اگر همه چیز را درباره زنجیر ندانیم نمی‌توانیم راجع به حلقه‌های جداگانه مطلبی را درک کنیم. پس ضرورت دارد همهٔ حلقه‌ها را در گذشته و حال از طریق دانش هیپنوتیزم به خوبی بازشناسیم.

در حالت هیپنوز ذهن درونی به حالت فارغ از اندیشه و رواقی در می‌آید. سرعت ذهن درونی در این حالت فوق‌العاده چشمگیر است. اگر به ذهن درونی در این وضع تلقیناتی بشود همه چیز راجع به زندگانی قبلی دانست. همچنین از طریق هیپنوتیزم می‌توانیم اطلاعاتی دربارهٔ زندگی آینده خود و جایی که متولد می‌شویم و شخصیتی که پیدا خواهیم کرد به دست آوریم.

دانش هیپنوتیزم در عصر حاضر به اوج کمال رسیده و ثابت کرده است که می‌تواند زندگی راحت و شادی بخشی برای انسانها فراهم نماید.

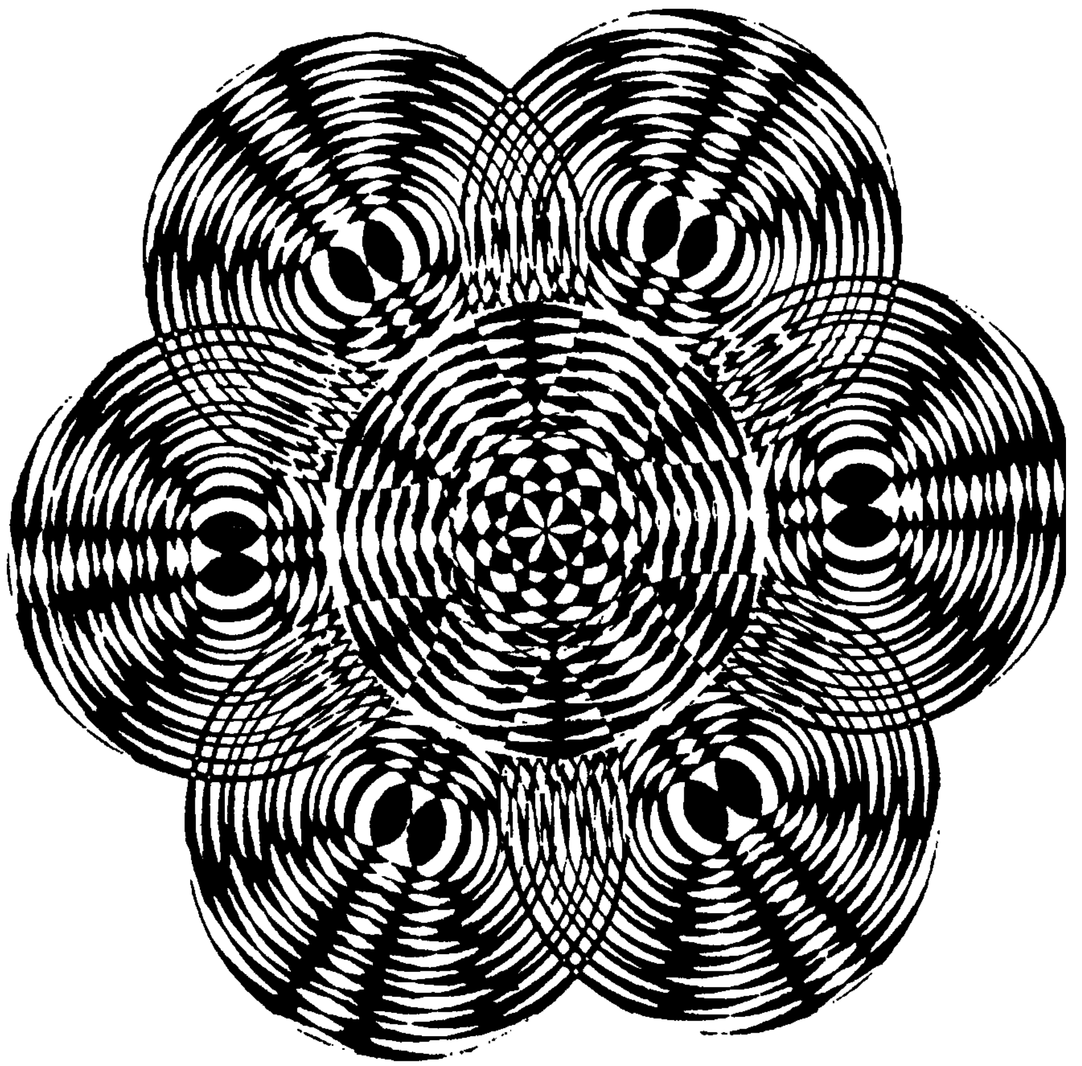
با استفاده از تکنیک‌های ویژه هیپنوتیزم می‌توانیم افکارمان را متمرکز نماییم و به درجات بالایی نائل گردیم. با هدایت مناسب نیروی اراده می‌توانیم ذهن خود را منسجم سازیم و به توقف فکر برسیم.

براستی برای انسانی که عمر کوتاهی دارد رسیدن به این قله‌های معرفت کاری عظیم و سترگ بوده است. ولی با توقف فکر ره صد ساله را می‌توان یک شب طی کرد.[۱]

برای دستیابی به اهداف خود به یاری نیروهای مختلفی نیازمندیم. در این میان هیپنوتیزم از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. به کمک این علم می‌توانیم بر معایب خود غلبه کنیم و در شخصیت خود تغییرات خارق‌العاده‌ای ایجاد کنیم تا برای دیگران جذاب باشد و نظرشان را جلب کند. در عین حال که بر دیگران تأثیر می‌گذاریم از شخصیت خود به عنوان ابزاری برای رسیدن به موفقیت و

---

۱. رجوع شود به کتاب «دنیای دوم» اثر استاد عزیز مرحوم شعبان طاووسی (کابوک)



میدان مغناطیسی حیات

جراحی با استفاده از هیپنوتیزم:

هـیپنوتیزم بـه طـور گسترده‌ای در اتـاق عـمل جـراحـی جـایگزین مـواد بیهوش‌کننده می‌گردد.[۱] اکنون بدن نیاز بـه داروی بـیهوشی، بـیمار مـی‌توان بـه خواب هیپنوتیکی فرو برد. حتی کاربرد بی‌حس کننده‌های موضعی نیز با وجود هیپنوتیزم دیگر توجیه قابل قبولی ندارد.



۱. بنا به نظر متخصصان علم پزشکی داروی بیهوشی قلب را ضعیف می‌کند. معمولاً چنان بیمارانی که به منظور جراحی قلب، بیهوش شده‌اند در طول عمل به کام مرگ می‌شتابند زیرا بعضی‌ها تحمل داروی بیهوشی را ندارند.

فصل هفدهم

نیروهای روحی و سیدهی

اصولاً هیپنوتیزم علم ذهن و مغز است و تنها دانشی است که قادر به جدا ساختن اندیشه‌ها از مغز و ذهن است. همین هیپنوتیزم است که می‌تواند زندگی را هماهنگ کند و در رسیدن به اهداف یاریمان کند.

هیپنوتیزم، باستانی‌ترین و چشمگیرترین دستاورد هندوستان می‌باشد. با این روش آنان توانسته‌اند به «سیدهی‌های [1]» باور نکردنی دست یابند. آنها با این وسیله مسایل پیچیده و دشواری را حال نموده‌اند که تصورش غیر ممکن می‌باشد.

وقتی که ذهن به مقام «توریاواستا» نایل گشت مرتاض خود را در حالت «آستاسیدهی [2]» می‌بیند و در این مرحله دیگر نیازی به حالت خلسهٔ معمولی

---

۱. سیدهی: کسب برکات الهی و رستگاری.

۲. آستاسیدهی: در مجموع ۸ سیدهی وجود دارد و این یکی از آنهاست.

ندارد. در متون هندی به مرتاضانی برمی‌خوریم که بر روی امواج خروشان دریا راه می‌رفته‌اند و یا همراه با بادها پرواز می‌نموده‌اند و یا اینکه رویدادهایی را در هزاران کیلومتر دورتر مشاهده می‌کرده‌اند. این کارها به نظر ما معجزه‌آمیز می‌رسد. اما برای متفکران هندی کهن، چنین عملیاتی به عنوان نتیجهٔ کسب کنترل نهایی بر ذهن و جدا ساختن یکسره ذهن و مغز از افکار و بیدار ساختن ذهن درونی می‌باشد. از طریق چنان اعمال نیروی اراده‌ای بود که آنها به کارهای خارق‌العاده‌ای دست می‌زدند.

ایمان زیر بنای هر گونه حالت خلسه است. شخص نباید امیدوار باشد که بدون ایمان و اعتقاد چیزی به دست آورد. «لرد کریشنا» می‌گوید: «شرادهان لابهاته گیان ماه». یعنی چنانچه ایمان داشته باشید مسلماً در زندگی موفق می‌شوید. ایمان است که نیاز پیوستن به دیگران را در ما بیدار می‌کند. ایمان مطلبی سطحی نیست و باید به نحو خاصی با آن برخورد کرد. ما به آمیزش با دیگران نیازمندیم. و همانطور که می‌گویند: سر منشأ همه چیز ایمان است.

زن زیبایی که مجبور است در محلی به تنهایی زندگی کند. احساس امنیت نمی‌کند. حتی حضور چند نفر مرد نیز احساس عمیق عدم امنیت را در او از میان نخواهد برد. بلکه تنها در کنار همسرش خود را آسوده و در امنیت می‌بیند. علت اصلی آن است که او تنها به همسرش ایمان و اعتقاد کامل دارد. او به دیگران چنین اعتماد و ایمانی ندارد.

همین مطلب در میان شاگرد و استاد صدق می‌نماید. اگر شاگرد ایمان کافی به استاد نداشته باشد و احساس کند که استادش دارای آن استعداد درونی نیست که بتواند چیزی به او یاد دهد مطمئناً نامنظم سر کلاس حاضر می‌شود و دچار پراکندگی خواهد شد. اما چنانکه ایمان بیاورد می‌تواند امیدوار باشد که همه چیز را از استاد خود بیاموزد و در نتیجه موفقیت او صد در صد است.

معلمی که به ۲۰ شاگرد درس می‌آموزد متوجه می‌شود که فقط بعضی از آنان

مطالب مربوط را در زمان لازم فرا گرفته‌اند. این موفقیت در فراگیری مربوط به همان ایمان درونی نسبت به استاد است. بدون ایمان و اعتقاد علمی هم نخواهند آموخت.

ما پیشتر گفتیم که: تفکراتی که از ذهن ما برمی‌خیزد لزوماً بر شخصی که مقابل ما است تأثیر می‌گذارد. این رابطه یک طرفه نیست. ما نیز مورد تأثیر افکاری واقع می‌گردیم که از ذهن شخص مقابل حارج می‌شود. لذا این فرایند مسلماً دو طرفه است. برای نمونه اگر ما در صلاحیت معلم خود شک کنیم و او را دائماً زیر سؤال ببریم، تردیدهای ناگفته ما در استاد احساس مشابهی را برمی‌انگیزد. در نتیجه شوقی برای آموختن ندارد و همه معلومات خود را در اختیار ما نمی‌گذارد.

چنانچه در چنگال شک و ناباوری گرفتار آییم غیر ممکن است که توجه‌مان را بر «مانترا» متمرکز سازیم. وقتی که نتوان ذهن را بر «مانترا» کاملاً متمرکز کرد نباید از خلسه نتایج مطلوب را انتظار داشت.

گفتیم: یک ذهن رواقی یعنی ذهنی که بتواند به کلی فارغ از افکار و اندیشه‌ها باشد خود دستاوردی عظیم برای بشریت است. در مورد خلسه نیز چنین حالت ذهنی همواره لازم است تا نتیجهٔ خوبی حاصل گردد. اگر ذهنی منسجم نباشد و از اندیشه‌ها خالی نگردد، مملو از افکار می‌گردد و چنین افرادی زندگی را فقط در سطحی ساده و روزمره می‌گذرانند. کنار نهادن افکار شرط اول برای تکامل بخشیدن به ظرفیت نهفته درونی و زنده کردن یک «مانترا» می‌باشد.

بدین طریق است که شخص به ذات الهی دست می‌یابد. زیرا که اکنون فقط یک مشغله فکری اساسی در ذهن شما است که تمرکز مؤثر بر روی آن است. شما در هر صورت باید متوجه این واقعیت باشید که غرور و گستاخی و پرده‌دری، همیشه، دشمنان آدمی بوده‌اند. در واقع خودخواهی همواره عامل شکست بوده است و همیشه تمرکز را کاهش می‌دهد. از سوی دیگر در حالت خلسه شما باید فروتنی خود را حفظ نمایید. دانش نباید به قدرت منتهی شود.

همیشه این واقعیت را پیش چشم داشته باشید: این علم میراث بسیاری از گذشتگان است و شما امانت‌دار دستاورد آنها هستید. این نوع کلی نگری باید تنها نکته مهم در زندگی شما باشد.

غرور و تعصب انسان را پریشان خاطر می‌نماید و رضایت و آرامش را از شخص سلب می‌کند.

در صفحات بعدی می‌خواهیم در مورد برخی «سیدهی‌ها» که بر اساس هیپنوتیزم انجام می‌شود گفتگو نماییم. کسی که بتواند مهارت کاملی در هیپنوتیزم بیاید این «سیدهی‌ها» که بر اساس هیپنوتیزم انجام می‌شود گفتگو نماییم. کسی که بتواند مهارت کاملی در هیپنوتیزم بیاید این «سیدهی‌ها» را هم می‌تواند انجام بدهد.

در تمرین «سیدهی » ممکن است شکست بخوریم و این تمرینها همراه با موفقیت نباشد شکست نباید باعث ناامیدی شود و ما را از ادامهٔ تمرینها بازدارد بلکه باید با آرامش به شکست خودبیندیشیم و علل آن را ریشه‌یابی کنیم و اشتباهات خود را اصلاح نماییم.

گاهی پس از بارها تمرین موفقیتی حاصل نمی‌آید. علت اصلی عدم تعادل و ثبات در ذهن است. زیرا که همه پیروزیها و شکست‌ها به کیفیت ذهن مربوط می‌شود و بنابراین لازم است در قدم اول کنترل همه جانبه‌ای بر ذهن خود پیدا کنید.

در عین حال ما موجوداتی اجتماعی هستیم و نمی‌توانیم از تعهدات و مسؤولیتهای اجتماعی خود سرباز زنیم. به همین جهت همواره به موضوعات مختلف می‌اندیشیم و نمی‌توانیم ذهن خود را بر چیزی یا مطلبی متمرکز کنیم. بهترین زمان برای خلسه روزی است که ذهن درگیر مسایل مختلف و مسئله‌های گوناگون است. ذهن برای رهایی از شر اندیشه‌های مختلف تلاش می‌کند و تجربه نشان می‌دهد که تلاش ذهن در این مورد فوق‌العاده است. البته این تلاش

و کوشش ذهن برای رها شدن از اندیشه‌ها چندان هم آسان نیست.

سیدهی ویچارساندکرامان:

این «سیدهی» به معنی توانایی انتقال تصورات و افکار می‌باشد. به دیگر سخن یعنی وادار کردن شخص به انجام کاری بدون این که آن را به زبان آورده باشیم.

ذهن ما هرگز خالی نیست. هر لحظه انبوهی از افکار در ذهن موج می‌زند. در نتیجه آن فکری که منظور ما است چندان قدرتی نمی‌یابد و نفوذ لازم را پیدا نمی‌کند و لذا تأثیر مورد نظر را روی دیگری نمی‌نهد.

ما قبلاً در مورد و گونه ذهن سخن راندیم. در حالت عادی و بیداری ذهن خارجی فعال می‌ماند ولی ذهن داخلی همیشه فعال است و بیدار و آماده برای دریافت هرگونه تصاویر و اندیشه‌ها در هر زمان می‌باشد.

افکار خاصی در مغز ما ایجاد می‌گردند. تصور کنید این افکار در مورد شخصی است که روبه‌روی ما است. در این حالت قدرت این افکار بر روی ذهن درونی او مؤثر شده و او خود را مجبور به اطاعت در این مطالب ناگفته می‌بیند. اما فرض ما برای حصول چنین انتقال فکری این است که افکار ما دارای ثبات و معقولانه باشد و در ضمن قابل اجرا و واضح باشد. تنها در این صورت است که می‌توان تأثیر قدرتمندی روی شخص مقابل نهاد. بدین ترتیب بدون اینکه حرفی به زبان آوریم او از دستورهای ما اطاعت می‌کند.

افکاری که می‌خواهید انتقال دهید باید خیلی ثابت و محکم و ایستا باشد. چنین امری موقعی ممکن است که در ذهن ما تنها یک اندیشه اساسی و مهم وجود داشته باشد. در این حالت می‌توانیم این اندیشه را با نیروی کامل و قدرت فراوان انتقال دهیم. در واقع مانند یک فرستنده قوی و بدون پارازیت عمل کرد.

از سوی دیگر اگر ذهن شما پر از اندیشه‌های متلاطم باشد و فکر مورد نظر

نیز در میان آن اندیشه‌ها غوطه‌ور می‌شود به طوری که همهٔ اندیشه‌ها یکسره به حالت معمولی و عادی در می‌آیند و همان فکر که شما می‌خواستید به شخص مقابل انتقال دهید، بدین ترتیب فاقد نیروی لازم خواهد بود چون در این حالت نیرو و توان شما میان افکار چندگانه پخش شده و فکر مورد انتقال از قدرت انرژی محروم شده از انتقال آن جلوگیری می‌شود.

لذا ضرورت دارد که تکنیک خالی کردن مغز و ذهن را از اندیشه‌ها و تصورات تمرین نمایید. در صفحات قبل تکنیک مذکور را به تفصیل شرح داده‌ایم.

این امر به تمرین مداوم نیاز دارد و صبحها بهترین موقع برای تمرین هستند.

تمرینات مربوط به انتقال فکر را باید به‌طور منظم انجام داد و تکامل بخشید. علتی ندارد که نومیدی بر شما چیره شود اگر در یکی دو بار اول موفقیتی حاصل نکردید مهم نیست، باید مطمئن باشید با ادامه تمرینات موفقیت را در آغوش می‌کشید.

اجازه بدهید مثالی بزنیم. تصور کنید که مهمانی به منزل شما آمده است. پیشنهاد می‌کنم که تمرین خود را از همین لحظه شروع نمایید. در ذهن خود مهمان را به نوشیدن نوشابه تشویق کنید. در هر حال مطمئن که کلمه‌ای بر زبان نیاورده و کوچکترین صدایی از دهانتان خارج نشود. چند لحظه بعد میهمان شما به یک نوشیدنی گرم علاقه نشان می‌دهد. او در واقع برای نوشیدنی تا حدی بیقراری می‌کند. اگر چنین بشود خود نشانه‌ای از موفقیت شما است.

فرض کنید شما در اداره خود نشسته‌اید. اکنون تصوری را بپرورانید که رئیس اداره به سر میز شما آمده و از شما می‌خواهد تا پرونده خاصی را بررسی کنید. رئیس شما در محلی نزدیک شما ایستاده، ولی شما او را نمی‌بینید زیرا که روبه‌روی شما نیست. در هر حال سعی کنید که این ایده را ۵ تا ۷ بار تکرار در ذهنش جا بیندازید. بدین نکته توجه کنید که سرعت انتقال فکر مستقیماً به

نیروی اراده شما بستگی دارد. اگر شما اراده قوی داشته باشید افکارتان سریعتر می‌شوند. به همین شکل باید تمرکز کاملی روی فکر داشته باشید. افکار مزاحم نیروی شما را پخش و پراکنده می‌کند و ظرفیت و استعداد شما را برای تمرکز روی یک فکر تنها از بین می‌برد. بنابراین فکر مذکور با هیچ سرعتی قادر به انتقال نمی‌باشد.

اگر شما انتقال فکر را برای ۱۰ تا ۱۵ بار تکرار کنید خواهید دید که شخص مذکور با پرونده مربوط به سر میز شما خواهد آمد و در حالی که این پرونده را به شما می‌دهد از شما درخواست می‌کند که فوراً به آن رسیدگی نمایید. می‌گوید من می‌روم و شما باید به این کار بپردازید. اگر تا اینجای کار موفق شده‌اید این خود به معنای نشانه‌ای از توانایی شما جهت انتقال افکار می‌باشد.

باز تأکید می‌کنم در هنگام انتقال فکر یقین حاصل نمایید که افکار متضاد را به ذهن خود راه نداده‌اید. مثلاً اگر دارید فکر آمدن رئیس را با پرونده به اتاق خودتان انتقال می‌دهید در همان لحظه فکر کنید که رئیس شما مقام بالایی دارد و هرگز به اتاق شما نخواهد آمد همین فکر منفی نیز تأثیر خود را بر ذهن شخص مذکور می‌گذارد. این فکر منفی اثرات فکر اولیه را از میان می‌برد و در نتیجه نباید منتظر باشید که فکر نخست با نیروی قابل ملاحظه‌ای انتقال یابد.

لذا کاملاً ضرورت دارد که شما بر یک فکر تنها تمرکز کنید و هرگز افکار متضاد و ضد و نقیض را با هم مخلوط نکنید.

در صفحات پیشین دربارهٔ تکنیک «تراتک تصویر» و «تراتک مجسمه» صحبت کردم. اگر می‌خواهید به این نوع تمرکز دست یابید تراتک‌های مربوط را تمرین نمایید. زیرا که وقتی ما «تراتک مجسمه» را تمرین می‌کنیم در واقع گویی آن مجسمه در برابر ما زنده می‌شود. اینکه در آن لحظه ما چشمانمان را بسته‌ایم مطلب دیگری است.

به شکل مشابه وقتی می‌خواهیم افکارمان را به شخص خاصی منتقل نماییم

باید تصویر او را در ذهنمان مجسم کنیم. در عین حال یقین حاصل کنیم که هیچ تصویر دیگری در برابر ما نخواهد آمد که بتواند تمرکز ما را بر تصویر اصلی به هم زند.

وقتی که تصویر یا عکس مربوط در برابر چشمان ما زنده می‌گردد باید با تلقین یا انتقال فکر به تصویر، خواسته خود بیان دارید. در مثال قبلی تصویر رئیس اداره باید در مقابل چشمان شما زنده شود. فقط در این صورت انتقال افکار امکان‌پذیر می‌گردد.

فرض کنید شخصی را که می‌خواهید افکارتان را به وی انتقال دهید هرگز ندیده‌اید. در این مورد تصویر وی را به دست آورید. سعی کنید در صورت عدم دسترسی به عکس آنچه را در مورد او می‌دانید مجسم نمایید. به این تجسم حالت قطعی بدهید و سپس افکار خود را به آن تجسم یا تصویر هر کدام در دسترس است منتقل نمایید. حتماً در این تجربه موفق خواهید شد.

یکبار شخصی به نزد من آمد که فرزندش فرار کرده بود. او شخصی روستایی بود و لذا عکسی از پسرش در دسترس نداشت. او از من می‌خواست تا راهی پیدا کنم و با پسرش تماس بگیرم او را هر چه زودتر به روستایشان بازگردانم. پسرک تا حدی از خانهٔشان فراری بود و احساس راحتی در آنجا نمی‌کرد.

در برابر این موقعیت هیچ چاره‌ای نداشتم مگر اینکه وضع ظاهر پسرک را از او بپرسم. پدرش همه چیز را در مورد رنگ پوست، اندام، صورت و لباس پسر به من گفت و در ذهنم تصویری مشابه آن تجسم نمودم.

سپس آن تصویر را در ذهنم تحکیم بخشیده و با تمام قدرتی که داشتم به وی تلقین نمودم که او باید هر چه زودتر به خانه بازگردد. کاملاً به همین ترتیب او بدون تأخیر به منزل باز خواهد گشت. تنفری که او نسبت به دیگر اعضای فامیل و خانواده‌اش داشت مربوط به برخی نگرانیهای بی‌پایه در ذهن او بود و از آنجا که این شک و تردیدها اساس محکمی ندارد او باید بلافاصله بازگردد.

من به مدت ۱۵ دقیقه تمام این فکر را که او باید هر چه زودتر به خانه برگردد انتقال دادم سپس پدرش را مرخص کردم. سه روز بعد معلوم شد که پسرک به خانه برگشته است. پس از بازگشت، او به والدینش گفت که: درست سه روز قبل گویی شخصی او را صدا زده و گفته به خانه برگرد و این تقاضا تکرار می‌شد. صدا در گوش او دائماً طنین می‌انداخت. این طنین در خواب و بیداری همچنان ادامه داشت و در نتیجه او به خانه بازگشت.

آنچه می‌خواهم بگویم این است که: اگر شما اراده‌ای نیرومند دارید و ظرفیت ارسال فکر خود را افزایش داده‌اید. مطمئناً فکر شما بر آن تصویر ذهنی تأثیر می‌کند. فرقی نمی‌کند که: شخص مذکور روبه‌روی شما نشسته باشد و یا هزاران کیلومتر دورتر باشد.

تمرینات لازم برای انتقال افکار:

در ابتدا شما می‌توانید برخی تمرینات را انجام دهید تا بدانید آیا در مسیر درست گام برمی‌دارید یا خیر.

تمرین اول: تمرین را روی یکی از اعضای خانواده آزمایش کنید. از وی بخواهید بلافاصله برای شما لیوان آبی بیاورد. برای پیشبرد این تمرین باید در اتاق ساکتی بنشینید، چشمهای خود را ببندید[1] و تصویر آن شخص را در برابر چشمانتان ظاهر کنید. و سپس فکر اینکه او باید بلافاصله برای شما آب بیاورد را ارسال کنید. بعد از مدتی خواهید دید که شخص مذکور با لیوان آب در برابر شما ایستاده است. واقعیت این است که شما از او نخواسته بودید که چنان کاری انجام دهد. و اگر به او بگویید که هرگز از او نخواسته بودید که این کار را بکند او به راستی متعجب می‌شود و خواهد گفت که فکر کرده شما از او آب می‌خواهید. هر

---

۱. مترجم: اگر بتوانید خود را هیپنوتیزم کنید و این عمل را آزمایش کنید سریعتر به نتیجه می‌رسید.

گونه موفقیتی در چنین آزمایشی به معنای گام بلندی به جلو است.

تمرین دوم: اکنون دامنه عمل خود را گسترش دهید. تصویر کسی را که در شهر شما زندگی می‌کند مجسم کنید و فکر اینکه بلافاصله باید به شما تلفن کند را ارسال نمایید.

مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه به این ارسال فکر ادامه دهید خواهید دید که تلفن در همان موقع شروع به زنگ زدن می‌نماید. در آن سوی خط همان شخصی است که مشغول ارسال فکر به او بوده‌اید.

در ابتدا به ۱۰ تا ۱۵ دقیقه برای ارسال فکر نیاز دارید. بتدریج چنان ظرفیتی پیدا می‌کنید که همان کار را در مدت یک دقیقه انجام خواهید داد. شما قادر خواهید بود که تمام نیروی خود را انتقال داده و او را وادار کنید که هر کار می‌خواهید انجام دهد.

تمرین سوم: اکنون دامنه فعالیت خود را باز گسترش دهید. شخصی را مثل یک دوست یا فرزندتان و یا همسرتان که در شهر دیگری سکونت دارد برگزینید. این فکر را که وی بلافاصله باید به شما نامه بنویسید منتقل نمایید. به وی تلقین نمایید که در مورد مطلب خاصی که مورد علاقه شما است چیزی بنویسد و نوع آن موضوع را نیز برایش معین کنید. مثلاً به وی القا کنید که بنویسد چقدر دوست دارد شما را ببیند. و او از شما بخواهد که بلافاصله به ملاقاتش بروید.

وقتی که این فکر را ارسال کردید فراموش نکنید که روز و تاریخ آن را یادداشت کنید. سپس برای رسیدن نامه صبر کنید. از روی تاریخ نامه خواهید فهمید که آن شخص در همان روزی که شما فکرتان را ارسال داشته‌اید نامه را نوشته است.

به همین شکل می‌توانید فکر خودتان را به دوستان و آشنایان که در خارج زندگی می‌کنند ارسال نمایید و مجبورشان کنید تا هر چه شما می‌خواهید انجام

دهند.

تمرین چهارم: زمانی که به اندازه کافی تمرین کردید عکس یا تصویر شخص ناشناسی را به دست آورید. افکارتان را به شخص مذکور ارسال کرده و عکس یا تصویر را به عنوان واسطه این کار قرار دهید. از وی بخواهید چند کار را انجام دهد.

وقتی که او آن اعمال را انجام دهد نشانهٔ موفقیت شما است و اکنون می‌توانید در این کار پیشرفت کنید.

تمرین پنجم: حال سعی کنید تا فکر خود را به شخصی که فقط از ظاهر او اطلاع دارید و تاکنون او را ندیده‌اید و حتی عکس یا تصویری از او را هم در ذهن ندارید ارسال کنید. تصویر وی را مجسم کنید و افکارتان را از طریق ذهنی به وی ارسال کنید.

موفقیت در این آزمایش شما را هیپنوتیزور برجسته‌ای خواهد نمود.

به عنوان نصیحت مطالبی را بیان می‌کنم که بهتر است که به این اندرزها کاملاً توجه کنید.

پند اول: در مراحل ابتدایی سعی کنید در ساعات ۱۱ تا ۱۲ شب تمرین کنید. زیرا در این ساعات ذهن خارجی شخص مذکور در خواب است و ذهن درونی او تا حد امکان فعال شده است. در نتیجه آن افکاری که می‌خواهید منتقل کنید تأثیر سریع و قدرتمندی بر ذهن او می‌نهد و شما به موفقیت بیشتری دست می‌یابید.

پند دوم: شما نیز در این زمان احساس آرامش بیشتری می‌کنید و اطراف شما نیز همه جا آرام است. هیچ غوغا و سر و صدایی وجود ندارد و فضا نیز کاملاً مناسب است. بنابراین تمرین در این ساعات خیلی مفیدتر می‌باشد.

پند سوم: شما باید این استعداد را در جهت مثبت بکار برید. مثلاً اگر فرزند دوست شما علاقه‌ای به تحصیل ندارد و هر گونه درس و مشق را رها کرده شما

می‌توانید او را سر به راه نمایید.

از طریق ارسال فکر می‌توانید کاری کنید که در درس خودش تمرکز پیدا کند.

پند چهارم: قبلاً گفتیم که شخص فقط موقعی در این تکنیک موفق می‌شود که دارای آرامش خاطر باشد. به همین جهت هیچ فکر دیگری نباید از ذهنتان بگذرد. ذهن شما فقط باید یک فکر را در نظر بگیرد و هیچ افکار ضد و نقیضی نباید در سر شما باشد. برای تقوینت نیروی اراده باید تمرکز زیادی بر ذهنتان داشته باشید. فقط در این صورت می‌توانید موفقیت حاصل نمایید.

بالاخره پنجمین پند: مهمترین عامل موفقیت در تمرینات ایمان است.

ایمان اساس همه این فعالیتها است. اگر به این تمرین ایمان نداشته باشید و خلسه را با اعتقاد کامل انجام ندهید هر چند بکوشید ثمری نخواهد داد. زیرا که افکار ضد و نقیض در ذهن شما پدید می‌آید و تصور می‌کنید که همه این تمرینات بیهوده است و خلاصه غیرممکن است که مطالب گفته شده را بتوان عملی ساخت.

یکبار عیسی مسیح (ع) به حواریون خود گفت: اگر با ایمان کامل بخواهید که: تپه مقابل از جا کنده شود و در دریا غرق گردد چنین خواهد شد. شخصی که اعتقاد کامل داشته باشد می‌تواند این کار را انجام دهد. در این مثال عیسی مسیح همه چیز را درباره ایمان بیان می‌دارد. او بعدها می‌گوید: اگر کسی ایمان غیر قابل تردید و محکمی داشته باشد می‌تواند کارهای غیرممکن را ممکن سازد. با ایمان، ذهن شما احساس می‌کند که باید با تمام سرعت و همه قدرت خود به آن فکر بپردازید. لذا ایمان زیربنای خلسه است.

«سیدهی» مربوط به ارسال فکر امری بی‌همتا است. ما می‌توانیم بر جهان مسلط شویم و هر کس را تحت تأثیر قرار دهیم. سپس اینکه می‌توانیم افراد دیگر را خوشحال کنیم و امیدوارتر سازیم.

سیدهی سان کالپا سادهانا[1]:

عهد کردن و قول دادن به خود از جمله مسایل مهم زندگی است. در فلسفه مرتاضان هندی ایجاد نیروی اراده و تولید خلسه برای عهد بستن و تصمیم گرفتن از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. چون همه می‌دانند که هیچکس نمی‌تواند بدون این خصوصیات پیشرفتی در زندگی بنماید.

هر کس عمیقاً در درون خود آرزوهایی بزرگ دارد. یک نفر آرزو می‌کند میلیونر شود. دیگری می‌خواهد از شر بیماری مزمن خود خلاص گردد. یکی می‌خواهد تن سالم و هیکل مناسبی داشته باشد. و یکی هم به دنبال رسیدن به قدرت بی‌چون و چرا است.

اما افرادی خوشبخت هستند که می‌دانند چه چیز می‌خواهند و هدف دارند و بقیهٔ مردم تنها در حواشی زندگی فکر می‌کنند. افرادی هم هستند که آرزوهای دست نایافتنی را دنبال می‌نمایند.

دلیل اصلی عدم برآورده شدن خواستها وجود نقص در ارادهٔ خود شخص است. هر چه کم اراده‌تر باشید از هدف خود دورتر می‌افتید.

تقریباً هر روزه ما با اندیشه‌ها و نقشه‌های جدیدی روبه‌رو می‌شویم. می‌خواهیم چیزی در زندگی کسب نماییم. نقشه‌ها و آرزوهای ما مانند کاخی است در روی ابرها و مانند بخار ناپدید می‌شود. علت برباد رفتن آرزوها این است که با اراده کافی و تصمیم قطعی از آن پشتیبانی نمی‌کنیم.

باید لحظه‌ای آن را فراموش نکنیم و با جدیت آن را دنبال کنیم. اگر این کار را انجام دهیم همه کارها خود به خود درست می‌شود. اگر با تصمیم محکم پیش

---

۱. سان کالپا یعنی قطعیت و تصمیم گیری. هندوها در آغاز هر مراسم مذهبی یک عهد محکم با خود می‌بندند و در ضمن منظور از آن مراسم را در آن عهد تکرار می‌کنند.

برویم مسلماً موفق می‌گردیم. در ضمن می‌خواهم تأکید کنم که باید آرزوهای واقع گرایانه‌ای داشته باشیم. و خواسته‌ها و تمایلات و آرزوها و نقشه‌های زندگی باید متناسب با زمان، سن و توانایی ما باشد. فرض بگیرید که تصمیم دارید شهر نیویورک را به مجاورت دهلی‌نو بیاورید. نقشه‌ای مانند این معادل تمرینی است در بیهودگی و پوچی. زیرا که قوانین فضا و زمان را نقض می‌نماید. فرض کنید شخصی می‌خواهد یک جنگ عصر حاضر را با کمک شمشیر پیش ببرد. اما چنین کاری در عصر علم و دانش امکان‌پذیر نیست. این مطلب یک نوع ارتجاع تاریخی است و مسلماً نمی‌توانیم به دوران زندگی ابتدایی بازگردیم.

بنابراین ضرورت دارد که با تفکر دقیق نقشه بکشیم. اگر شخص فقیری آرزو کند که در طی ۳ ماه میلیونر شود حتماً با شکست و افسوس روبه‌رو خواهد شد. ***شخص همواره باید تصمیم بگیرد که در چهارچوب خاصی موقعیت بهتری به دست آورد. و چنین تصمیمی درست و بجا خواهد بود.***

نقشه کشیدن برای آرزوها باید قبل از تصمیم گرفتن انجام شود. ما به هر حال باید به یک راه عملی تن در دهیم. پس بهتر است وقتی هدفی واقعیت‌گرایانه دارید آن را بر ورقی کاغذ بنویسید. و مصمم شوید تا قاطعانه و به هر سختی آن را انجام دهید.

سپس باید افکارتان را برای تحقق بخشیدن به آن هدف بسیج کنید. تردیدی نیست که در قدم اول با مشکلات مختلفی روبه‌رو می‌گردید. در برابر مسایل و شرایط مخالف عزم شما سست می‌گردد. اما نباید احساس شکست نمایید. به کوشش خود بیفزایید و سعی و توان خود را دوبرابر سازید. در تصمیم شما نباید کمترین خللی به وجود آید با همان قاطعیت اول به پیش روید مطمئناً در زمانی معین به هدف خود خواهید رسید.

زمانی می‌خواستم یک تمرین خلسه انجام دهم بدین منظور به یک «آسانا»[۱] نیاز داشتم ولی در شهر من این وسایل پیدا نمی‌شد. در هنگام شب تصمیم گرفتم که این خلسه را از بعد از ظهر به بعد اجرا کنم. و اگر چه به آسانا دسترسی نداشتم به هر حال می‌خواستم حالت خلسه را در زمان معین شروع کنم.

صبح روز بعد با کمال تعجب دیدم که یکی از شاگردانم از «وارانا‌سی» آسانایی را که می‌خواستم آورده است. او گفت که مدتها می‌خواسته چنان آسانایی را به من هدیه دهد و حالا که اتفاقاً بدان دست یافته آن را برایم هدیه آورده است.

بدین ترتیب من می‌توانستم در زمان تعیین شده به خلسه خودم بپردازم. این مطلب متقاعدم کرد که اگر تصمیم محکمی برای انجام کاری بگیریم آن کار انجام خواهد شد.

یکبار من در «آسرامای»[۲] با یکی از استادان در جنگل نشسته بودم که حدود یک کیلومتر با شهر فاصله داشت. او برای اجرای مراسم نیایش به دانه‌های معطر نیاز داشت و از من خواست تا آن «دهوپ»[۳] را از شهر برایش بیاورم. هوا خیلی سرد شده بود و من تنبلی‌ام می‌آمد تا بیرون بروم. او احساس مرا درک کرد و به من گفت: لازم نیست بیرون بروم. او مطمئن بود که مواد لازم را از طریق شاگردی به زودی دریافت خواهد کرد. به راستی شگفت‌آور بود که به زودی شاگردی به خانقاه آمد و پاکتی دانه‌های معطر دهوپ آورد.

برای توضیح بیشتر در این مورد کافی است که اشاره‌ای به عزم و اراده محکم «سنت فیلمور» که یکی از قدیسین مشهور امریکایی است داشته باشیم. او در

۱. پشتی یا تکیه‌گاهی که از جنس پوست، چوب و کتان می‌باشد. نوع دیگر آن از علف تهیه می‌شود. که از این وسیله هنگام تمرینات مدیتشن یا هیپنوتیزم استفاده می‌شود.

۲. آساراما: خانقاه.

۳. دهوپ: عطری است که زمان نیایش در آتش می‌سوزانند.

صومعه‌اش از ۵۰ کودک و نوجوان نگهداری می‌کرد. که اکثر آنها یتیم و بی پدر و مادر بودند و سن و سالی بین ۵ تا ۱۵ سال داشتند. بچه‌ها همیشه ناهارشان ساعت ۱۱ صبح می‌خوردند. یک روز مواد غذایی در انبار نبود و ساعت حدود ده و نیم بود که مدیر آنجا از قدیسین سوال کرد که: هیچ مواد غذایی نداریم و حتی سفارش هم ندادیم باید چه کار بکنیم؟ «فیلمور» با خونسردی گفت: رأس ساعت ۱۱ به آنها غذا بده. او به مدیر گفت: نباید نگران باشد بچه‌ها سر ساعت مقرر غذایشان را خواهند خورد و این کار باید انجام بشود.

مدیر برگشت و رفت. ساعت ده و پنجاه و پنج دقیقه دوباره به سراغ قدیس آمد و گفت: آیا باید زنگ ناهار را بزنم؟ بشقابهای خالی را روی میز بگذارم؟ قدیس گفت: بله. زنگ را سر ساعت بزن و بچه‌ها را به سالن دعوت کن. مدیر خیلی گیج شده بود و حوصلهٔ هیچ کاری را نداشت. خلاصه سر ساعت ۱۱ زنگ ناهار به صدا درآمد و بچه‌ها در سالن جمع شدند. درست در همین لحظه یک وانت پر از مواد غذایی به خانقاه رسید. یک شخص محترم آن را برای خانقاه آورده بود. او گفت: غذا را برای یکصد نفر سفارش داده بودم ولی آنها برای ۲۰۰ نفر غذا درست کردند. بنابراین فکر کردم که غذا اضافی را برای بچه‌ها بیاورم. به دستور قدیس آنها غذا را بین بچه‌ها تقسیم کردند. سر ساعت ۱ بعد از ظهر قدیس مدیر را صدا کرد و از او پرسید: آیا همه بچه‌ها غذایشان را خورده‌اند؟ وی پاسخ داد: نه تنها بچه‌ها بلکه تمام افراد حاضر در آنجا غذا خورده‌اند.

قدیس گفت: بسیار خوب، من امروز تو را از خدمت مرخص می‌کنم چون به نظر می‌رسد که هیچ ایمانی به خداوند نداری و همچنین عزم و تصمیم درستی هم نداری. امروز به نظر می‌آمد که به کلی امید خود را از دست داده بودی. چون فکر می‌کردی که بچه‌ها نمی‌توانند مثل هر روز سر ساعت ۱۱ ناهارشان را بخورند. چرا امروز استثنائاً ناراحت شده بودی.

این حادثه مثالی از اهمیت عزم و اراده را نشان می‌دهد. هیچ چیزی نمی‌تواند

ما را در صورتی که عزم راسخی داشته باشیم منصرف سازد. تصمیم ما باید خدشه ناپذیر و مستحکم بماند.

در غرب تحقیقات بسیاری در مورد اراده شده است. آنها از روش دیگری استفاده می‌کنند. برای نمونه آنها آرزویشان را روی کاغذی می‌نویسند و آن را روی میزی قرار می‌دهند. هر روز به مدت ۵ دقیقه روی این یادداشت تمرکز می‌کنند و همهٔ توجهشان را به جمله نوشته شده روی کاغذ معطوف می‌دارند. آنان این کار را به مدت یک ماه ادامه می‌دهند. سپس کاغذ را تکه‌تکه کرده و به دور می‌ریزند.

آنها فکر می‌کنند که بدین شیوه کار انجام خواهد شد. زیرا درست است که نیروی کامل ذهن را به مدت یک ماه تمام بر روی کاغذ مذکور متمرکز ساخته‌اند. این کار اراده را تقویت کرده و اجازه می‌دهد به هدف دست یابیم.

اگر چه این روش موفقیت‌آمیز است، فکر نمی‌کنم که شیوهٔ خیلی خوبی باشد. تکنیکی را که در صفحات قبل مطرح کردم دارای اصالت بیشتری است. و مناسب‌تر می‌باشد و برای رسیدن به هدف کامل‌تر است.

اراده نقطه عطف زندگی است و رسیدن به سعادت وابسته به آن است. هر چه بیشتر در تقویت آن بکوشیم به هدف خود زودتر نایل می‌شویم.

فقط از طریق «سان کال پا» است که می‌توانیم زندگی سرشار و کاملی داشته باشیم.

سیدهی دوردارشانا[1]

روشهای روشن‌بینی:

«دوردارشانا» یک نوع سیدهی است که ما را قادر می‌سازد تا فراسوی زمان و

---

۱. دوردارشانا یعنی روشن‌بینی.

فضا را ببینیم و آنچه را که می‌گذرد یادداشت کنیم.

چنانکه قبلاً اشاره کردم خداوند به انسان نیرویی قابل توجه و استعدادی نامحدود بخشیده است. آنچه مهمتر است این که انسان در درون خود ذهنی دارد که هیچ چیز نمی‌تواند در برابرش ایستادگی کند. ذهن درونی امری متعالی است. به غیر از ملاحظه حال، می‌تواند به گذشته بنگرد و به وضوح همهٔ حوادث گذشته را که بیش از هزار سال پیش رخ داده تماشا کند. به همین شیوه می‌تواند به آینده نظر کند و رابطه‌ای زنده با وقایع آینده برقرار سازد.

با توجه به این که محدودیتی از لحاظ زمان و فضا وجود ندارد ذهن درونی یک موجودیت مستقل است. سرعت فوق‌العاده‌ای دارد و بیش از هزار کیلومتر در ثانیه حرکت می‌کند. به همین جهت به راحتی می‌تواند به گذشته و آینده سفر کند.

تردیدی نیست که علم جدید موجودیت ذهن درونی و بی‌همتایی آن را به رسمیت می‌شناسد. در عین حال جای سؤال است که آیا دانش عصر حاضر توانسته است تمامی عملکردهای ذهن درونی یا به عبارت دیگر تمامی استعدادهای درونی آن را تشخیص دهد؟ ممکن است چنین کاری صورت گیرد ولی حداقل با این دانش اندک انسان به هزار سال دیگر زمان نیاز دارد.

ذهن خارجی توسط وقایع روزمره محدود می‌شود. اما ذهن درونی هرگز توسط چیزی محدود نمی‌گردد و نسبت به حوادث روزانه چندان تغییری نمی‌کند. بنابراین دارای مقادیر بیشتری از آزادی و فراغت می‌باشد. تنها از طریق به کار بستن مناسب ذهن درونی است که می‌توان به درجه «سیدهی دوردارشانا» نایل گشت.

این گونه روشن‌بینی همچنین از طریق «سیدهی کارناپیشتاچینی»[1] میسر

---

۱. مترجم: «کارناپیشاچینی» یک نوع تمرین «آگور» است. مدافعان راه «آگور» خود را پیرو خدای شیوا

نمی‌شود. در این مورد شخص می‌تواند فقط به گذشته و نه آینده نظر کند.

در هر صورت هدف ما در اینجا تنها مطالعهٔ هیپنوتیزم است. از طریق این دانش است که شخص می‌تواند ذهن درونی خود را بیدار کند و گذشته و آینده را به شکل رضایت بخشی مشاهده کند. این کار یک خلسه فعالانه و تمرکز کامل و غیر قابل تغییر را لازم دارد.

برای تمرین «سادهانادوردارشانا» یک قطعه شیشهٔ ۲۰×۲۰ سانتیمتری را فراهم کنید و با کافور دوداندو و یک طرف شیشه را سیاه نمایید. اکنون آن را روی قاپ یا چوب بگذارید و به دیوار تکیه دهید تا سمت تاریک آن به طرف شما باشد. آن را در سطحی هم ارتفاع چشم تقریباً ۶۰ سانتیمتر دورتر از جایی که نشسته‌اید قرار دهید. آسانای خود را گسترده‌تر کنید و با حالت شاداب و راحتی بنشیند چراغی [1] برابر شیشه قرار دهید و آن را روشن کنید. تمام درها و پنجره‌های اتاق را ببندید. اکنون با خونسردی و آرامش به تصویر شعلهٔ چراغ که در شیشه منعکس شده چشم بدوزید. فقط توجه خود را معطوف آن تصویر کنید.

بسیار آرام تنفس کنید. اگر به شدت نفس بکشید ممکن است شعله را بلرزاند. شما باید کنترل کاملی بر تنفس خود داشته باشید.

مدتی بدین ترتیب تمرین کنید و چند روز این کار را ادامه دهید. به تدریج مشاهده می‌کنید که شیشه سیاه روشن می‌شود. این مرحله خود نشانه‌ای از موفقیت شما است. نوری که بر سطح تاریک شیشه مشاهده می‌کنید در واقع

(پاورقی از صفحه قبل)

می‌دانند. تنهاکار آنان رسیدگی به روح شخص مرده است. کلمهٔ «آگوره» به معنی «غیرترسناک» می‌باشد. اما رسومی که آنان برگزار می‌کنند خیلی وحشتناک است و تا حدی شاید زشت و زننده باشد. بهرحال اینکار را نمی‌توان در سطح جهانی توصیه کرد.

۱. مترجم: هندوان در مراسم مذهبی بجای روغن چراغ از کره صاف شده شیر گاو استفاده می‌کنند.

همان نور ذهن درونی شماست که بر روی شیشه منعکس می‌گردد.

به همین شکل تمرین را به طور منظم دنبال کنید. بعد از مدتی کم‌کم چیزهایی در آن شیشه می‌بینید. در این مرحله باید خیلی مراقب باشید. چون مفهومش این است که ذهن خارجی و ذهن درونی در حال تماس با یکدیگرند و آنچه که ذهن خارجی تجربه می‌نماید آنها را به ذهن درونی انتقال می‌دهد.

اکنون کوشش کنید تا مکانها و موقعیتهایی را که قبلاً دیده‌اید دوباره ببینید. مثلاً یک لحظه فکر کنید که چه اتفاقی دارد در خارج از دروازه اصلی «تاج محل»[1] رخ می‌دهد.

زمانی که در این فکر هستید ذهن خارجی بلافاصله این مطلب را به ذهن درونی انتقال می‌دهد. در نتیجه ذهن درونی خواهد کوشید تا یک لحظه ببیند که چه اتفاقی دارد در «تاج محل» رخ می‌دهد. شما به کلی تعجب خواهید کرد که «تاج محل» و دروازه اصلی این اثر تاریخی و مردمی را که در اطراف حرکت می‌کنند تماشا نمایید.

شما بهتر است این تمرین را دنبال نمایید و سعی کنید محلها و موقعیت‌هایی را در مکانهای دوری تماشا کنید.

چشمان شما در این زمینه کمکی به شما نخواهد نمود. زمانی که چشمها را می‌بندید چشم ذهن یا چشم درونی شما باز می‌شود و آن چشم است که وقایع و مکانهای یاد شده را تماشا می‌کند.

تکه شیشه‌ای که بدان اشاره شد فقط برای شروع کار است. پس از این که شما پیشرفت حاصل کردید آن دیگر سودی ندارد. زیرا که ذهن درونی در همان لحظه‌ای که شما چشمهایتان را می‌بندید و در آرامش کامل می‌نشینید، شروع به

---

۱. مترجم: «تاج محل» نام محلی در هندوستان است شما می‌توانید مکانی در شهر خود مثلاً حرم مطهر امام رضا(ع) را تصور کنید.

دیدن اشیاء و حوادث دور دست می‌نماید.

این تمرین به ظاهر آسان می‌آید ولی در واقع چندان هم ساده نیست. برای این کار به پشتکار زیاد و سختکوشی بسیار و خلسه کامل نیازمندید. اما در این که با تمرین و ممارست کافی به تدریج موفقیت حاصل می‌شود تردیدی نیست.

همچنین می‌توانیم گذشته شخصی را که روبه‌روی ماست. مشاهده کنیم. می‌توانیم ببینیم که چه چیزی در گذشته او موجود بوده و چه حوادثی در یک زمان معین رخ داده‌اند. همچنین می‌توانیم آنچه را که در آینده انتظار او را می‌کشد مشاهده کنیم.

با فرض اینکه شخص مذکور در محل حاضر نیست می‌توان با به دست آوردن عکس وی گذشته و آینده‌اش را ملاحظه نمود.

در این نوع خلسه فاصله مهم نیست. در یک لحظه آنچه را که در پس صدها هزار کیلومتر راه رخ می‌دهد می‌توانیم دیده و به همین شکل در گذشته و آینده به مسافرت بپردازیم.

مرحلهٔ اولیه به تمرین طولانی و مداومی نیاز دارد. اما جوینده یابنده است و پس از انجام تمرینات موفقیت‌آمیز می‌توان همهٔ آن محلها و مناظری را که دلخواه است ببینیم و به محض اینکه بر «آسانای» خود در محلی آرام و ساکت بنشینیم همه چیز بر ما آشکار می‌گردد.

سیدهی بهاویشیاکال:

این سیدهی شامل تکنیکی است که اطلاعاتی در مورد آینده اشخاص به ما می‌دهد. این نزدیک به همان تجربهٔ روشن‌بینی است که در صفحات قبل بیان داشتیم. مطابق همان روش اول با این شیوه نیز می‌توان در گذشته و آینده به تماشا پرداخت. اما از یک لحاظ این روش کاملاً با تکنیکهای دیگر فرق دارد. به کمک این تکنیک پیش‌بینی‌هایی که می‌کنید معمولاً درست و مطابق با واقع در می‌آید.

طالع بینی خود با پیشگویی حوادث آینده سروکار دارد.

این علم دارای محدودیت‌هایی است زیرا که فقط توسط ضمیر ناخودآگاه به کار گرفته می‌شود. و تاکنون به خوبی دریافته‌ایم که ذهن بیرونی با تحمل انواع فشارهای ناشی از زندگی روزمره نمی‌تواند کاملاً آزاد و رها باشد. ذهنی که با چنان درگیریهایی دست به گریبان است نمی‌تواند مرجع قابل اعتمادی برای پیش‌بینی آینده باشد.

محدودیت دیگری که در علم طالع‌بینی هست این است که این علم به خودی خود دانش کاملی نیست. طالع‌بینی حدود قابل فهمی ندارد و لذا همیشه در آن امکان اشتباه هست. فرض کنید ده نفر طالع‌بین طالع شخصی را می‌گیرند و بدیهی است که آنان ۱۰ پیش‌بینی مختلف می‌نمایند. ممکن است فقط یک یا دو نفر آنها نظر و تشخیصشان درست باشد و بقیه دچار اشتباه و خطا بشوند.

زمانی که همکاری فعال ذهن درونی را در پیشگویی جلب نکنید کار شما معمولاً ناتمام می‌ماند و دقیق نیست. در مورد مثالی که ذکر کردیم گفتیم: که شاید پیشگویی یکی دو نفرشان درست از آب دربیاید و این بدان خاطر است که در این مورد ذهن خارجی و ذهن درونی با یکدیگر همکاری نداشته‌اند. اگر ما در محاسبات طالع‌بینی خودمان به نحوی نقش ذهن درونی را هم منظور داریم این پیش‌بینی‌ها دارای اصالت و دقت بیشتری می‌گردد.

یکبار داشتم طالع شخص بسیار فقیری را بررسی می‌کردم. به نظرم آمد که این شخص باید خیلی آدم معمولی باشد چون در طالع وی حرکت خاص ستاره‌ای دیده نمی‌شد.

بعداً چشمهایم را بستم و بر ذهن خارجی و درونی خود تمرکز یافتم و سپس دریافتم که آن شخص به هیچ وجه آدم معمولی نیست. در واقع او در لباس مندرس نزد من آمده بود ولی خودش از طبقات بالای اجتماع و بسیار ثروتمند بود.

من چشمهایم را گشودم و به آن شخص گفتم که: از لحاظ طالع بینی او شخص عادی و نرمالی است. همچنین به او گفتم که: در مطالعات عمیق‌تر فهمیده‌ام که او باید شخص ثروتمندی باشد و میلیونها پول داشته باشد.

برای چند لحظه آن شخص به من نگریست. سپس اقرار کرد که من راست می‌گویم و او که در واقع صاحب یک کارخانهٔ بزرگ تخم کتان بود به لباس مبدل درآمده بود تا مرا امتحان کند.

گهگاه دیده‌ایم که حتی چشمان خودمان هم فریب‌مان می‌دهد. در مورد محدودیتهای خاص طالع‌نگاری می‌توان گفت: که پیشگوییهای آن غالباً اشتباه و معمولاً ناتمام است. اما ذهن درونی هرگز اشتباه نمی‌کند. آنچه که می‌بیند و آنچه که تجربه می‌کند به خودی خود کامل است و جایی برای خطا و اشتباه باقی نمی‌گذارد

بنابراین لازم است کسانی که می‌خواهند در پیشگویی آینده موفقیت حاصل نمایند باید توجهشان را به ذهن درونی معطوف دارند و تا آنجا که ممکن است آن را تقویت کنند و پیشگوییها را با کمک حس درونی ناشی از ذهن درونی انجام دهند. شاید تنها در این صورت باشد که پیشگوییهای ما دقیق و درست از آب دربیاید.

«سیدهی کریتیا[1]»:

در اسطوره‌شناسی و متون هندی غالباً به ارجاعاتی برمی‌خوریم که هندیان باستان وقتی در معرض خطر خدایان یا شیاطین قرار می‌گرفتند با استفاده از

۱. کریتیا: در میراث روحانی هند کریتیا موجود خارق‌العاده‌ای است که با داشتن ظاهر زن یا مرد از نیروی تولید شده توسط یوگا آفریده می‌شد ولی واقعیت جسمانی نداشت. آن را می‌توانستند برای انجام کارهای غیرممکن و بسیار شجاعانه و یا فریب دادن با شیوه‌های زنانه در منظورهای شخصی به کار گیرند.

نیروهای یوگا یک مرد یا زنی که دارای ویژگیهای خارق‌العاده بود خلق می‌کردند تا به ایشان خدمت کند. خدای شیوا قادر به نابودی «داکشا[۱]» و «یاجنا» نبود. برای مقابله با موقعیت او یک موجود زمینی به نام «کریتیا» آفرید و «یاجنا» را نابود کرد «داکشا[۲]» را به قتل رسانید.

در متن «دوی بهاوات[۳]» به موارد مشابه بسیاری برمی‌خوریم. وقتی که خدایان همگی از مزاحمت‌های «بهاسماسور» به تنگ آمده بودند خدای «ویشنو» یک زن جذاب به نام «کریتیا» خلق کرده که «بهاسماسور» را فریفته خود ساخت و او را از میان برداشت.

کوتاه سخن «کریتیا» چنان زن فوق‌العاده‌ای است که حتی کارهای غیرممکن را انجام می‌دهد. او از این لحاظ که در هیچ طبقه‌بندی نمی‌گنجد کاملاً بی‌همتا است. او به طبقه خدایان یا دنیای زیرزمینی شیاطین و یا هیچ دسته‌بندی دیگری تعلق ندارد. صریحاً باید گفت که با قدرت و نیروی ذهنی و تصمیم راسخ شخص آفریده می‌شود. او فرزند ذهن درونی ما و مخلوق آن است.

خلسه‌ای که این نیرو را به ما می‌بخشد حالتی بی‌همتا است. راز این خلسه معمول فاش نمی‌شود ولی در این جا می‌خواهیم برای اطلاع خوانندگان این مطلب را بیان داریم.

قابل ذکر است که برای تمرین باید محل ثابتی را به آن اختصاص دهیم. و سعی کنیم تا آرامش مطلق در اتاق حکمفرما شود. در این مورد دقت زیادی به

---

۱. در اسطوره‌ها آمده است که در یک میهمانی و ضیافت مذهبی «داکشا» که میزبان بود شیوا را دعوت نکرده بود و در آن میهمانی از وی غیبت کرده بودند. «ساتی» همسر شیوا نمی‌توانست این موضوع را تحمل کند و از غم و غصه می‌میرد و بعد شیوا با پیروانش به آن میهمانی رفته و مراسم را به هم می‌زنند.

۲. داکشا: پدرساتی (پدر زن شیوا)

۳. دوی بهاوات: بهاوات یکی از «پوراناها» در اساطیر هند است. یک کتاب باستانی مقدس که افتخارات و شکوه خدای ماده چاندی را بر اساس گفته‌های «دوی» بیان می‌کند.

عمل آوریم.

تمرین را باید صبح زود شروع کرد. مساعدترین زمان برای این تمرین یک ساعت قبل از طلوع و یک ساعت بعد از غروب خورشید است.

با آرامش کامل باید روی آسانا قرار گرفت و تصور کرد که نور درخشنده‌ای از پیرامون بدن خارج می‌شود قسمت سر زن رؤیایی را تشکیل می‌دهد. به همین شیوه شخص می‌بیند که دستها، پاها، و بقیه اعضای بدن به تدریج شکل خود را باز می‌یابند. با گذشت زمان و در حالی که چشمها بسته است تمرین‌کننده به وضوح می‌بیند که دختر رویایی مخلوق او کم‌کم از بدنش خارج می‌شود.

باید دائماً مراقب بود که شخص تمرین‌کننده تمرکز خود را بر دختر رؤیا از دست ندهد. حال این تمرکز چه با دوختن نگاه و خیره شدن باشد و چه عمیقاً به او فکر کردن. زیرا حتی یک لحظه هم نباید توجه شخص تمرین شخص تمرین‌کننده از این مخلوق ذهنی منحرف گردد.

این تمرین را باید به طور مداوم و به مدت ۴ تا ۶ ماه ادامه داد. اگر استمرار در کار باشد شخص معمولاً می‌بیند که دختر رؤیایی همیشه در میدان دید او ظاهر و دیده می‌شود. بعد از مدتی تمرین شخص در حال خواب با مسافرت یا خلسه در هر حال آن دختر را در مقابل خود مشاهده کند. این موجود ذهنی کسی جز «کریتیا» نیست، موجودی با بیشترین قدرت و شجاعت ممکن و نیروی او هیچ حد و مرزی ندارد. او می‌تواند کارهای غیرممکن انجام دهد. تفاوت بسیاری میان ظرفیت انسان و توانایی کریتیا وجود دارد. انسان از ۵ عنصر ساخته شده در حالی که کریتیا از ۳ عنصر تشکیل شده است و بدین دلیل او نیرو و سرعت خارق‌العاده‌ای دارد، حتی ذهن درونی هم با چنان سرعتی حرکت نمی‌کند.

وقتی موفق شوید در سراسر ۲۴ ساعت تصویر کریتیا را برابر خود مشاهده کنید می‌توانید یقین حاصل نمایید که او را خلق کرده‌اید.

از او بخواهید تا کارهای شما را انجام دهد. در خواست نمایید که فوراً چیزی

را از دهلی برای شما بیاورد. او به سرعت خواسته شما را برآورده می‌کند. فرض کنید شما به محلی ۵۰ کیلومتر دورتر از خانه خود رفته‌اید از «کریتیا» بخواهید تا دفترچه یادداشت خود را که در خانه جا گذاشته‌اید برایتان بیاورد. او در یک لحظه دفترچه شما را حاضر خواهد کرد. کار او به این موضوعات محدود نمی‌شود. شما از طریق «کریتیا» می‌توانید به وضعیت زمان گذشته و آینده وقوف یابید. برای مثال از او بخواهید که گذاشته شخصی را برای شما بیان دارد. او همه چیز را با جزئیات کامل بیان می‌کند.

مطلب جالب در مورد «کریتیا» آن است که فقط شما قادر به شنیدن سخنان او هستید. حتی اگر در جمعی از افراد مختلف حاضر باشید او می‌تواند برای شما مطالبی را که می‌خواهید بیان کند و تنها خود شما صدای او را می‌شنوید نه کس دیگری.

شما می‌توانید به «کریتیا» اعتماد کند و هر دستوری به وی بدهید. از نابودی دشمن گرفته تا انجام کارهای شخصی، او بدون درنگ آن را عملی می‌سازد. اما شما نباید اجازه بدهید که لحظه‌ای از نظرتان دور شود. او را برای کارهای معمولی و بی‌ربط تحت فشار قرار ندهید. فقط وقتی در شرایط سختی‌گیر کرده‌اید می‌توانید از خدمات او استفاده کنید. کارهایی که برای بشر غیرممکن است باید به وی واگذار شود.

به راستی که این «سادهانا» به طور جهانی نه تنها فوق‌العاده جالب است بلکه با هر معیاری، بی‌نظیر و بی‌همتاست.

فصل هیجدهم

نتیجه‌گیری

هیپنوتیزم به خودی خود یک علم کامل و پرنفوذ است. در عصر حاضر این دانش اهمیت فوق‌العاده‌ای یافته است. همه علوم دیگر متمایل به مادی‌گرایی هستند در حالی که هیپنوتیزم منحصراً به ذهن می‌پردازد.

هدف اصلی این دانش اعتلای آگاهی آدمی است و زمانی می‌توانیم به این هدف برسیم که ذهن تحت تأثیر و کنترل قرار گیرد و به سوی منافع اجتماعی هدایت شود.

در زندگی انسانی ذهن محور همه چیز است. زیرا هر شخص توسط ذهنش به دنبال آرزو و هدفی می‌رود. آنچه ضرورت دارد کسب همکاری کامل میان ذهن و خواسته‌های آدمی است.

امروز وقایع مختلفی در سراسر جهان رخ می‌دهد و ذهن مرکز فعالیت و وقوع این رویدادها است. ذهن است که اصولاً مرهم بر خشم و خشونت و دشمنی و کینه می‌نهد. اگر ذهن را به راه سازندگی واداریم می‌توانیم عشق،

محبت، همدلی و درستکاری را هم جا اشاعه دهیم و برادری جهانی را رواج بخشیم.

با کنترل کامل بر ذهن می‌توانیم هر گونه فعالیت ضد اجتماعی را کاهش دهیم و در کوتاه مدت آن را از میان ببریم و در مقابل ارزشهای اجتماعی و مفید به حال جامعه را تشویق کنیم و این امر به راستی امکان‌پذیر است.

در کشورهای اروپایی و آمریکایی این علم مقام بلندی یافته است. آنان بتدریج متوجه می‌شوند که این علم اساس انگیزش و تلاش انسانی را تشکیل می‌دهد. و در عصر حاضر این دانش به تنهایی می‌تواند زندگی انسانی را با درستکاری، خوشبختی و شکوه آشتی دهد. در هر علم دیگری با تضادهایی برخورد می‌کنیم اما در هیپنوتیزم هیچ احتمالی از پدیدار شدن تضاد دیده نمی‌شود امروزه در غرب سعی می‌شود تا در هم ابعاد اجتماعی از این علم استفاده کنند.

هیپنوتیزم در جهان پزشکی معجزه می‌نماید. هیپنوتیزم امراضی را که همگان لاعلاج می‌پندارند درمان می‌کند. تا آنجا که به پریشانیهای روانی مربوط می‌گردد هیپنوتیزم بسیار مؤثر می‌باشد. همچنان که قبلاً دانستید هیپنوتیزم با دارو سر و کاری ندارد بلکه با تلقیناتی که در ذهن درونی القا می‌کند همه این امراض پیچیده و مزمن را با همین روش معالجه می‌نماید. بدین صورت هیچ واکنش ناراحت کننده یا اثرات جانبی بدی به جای نمی‌گذارد.

در روابط انسانی نیز از این علم بهره روزافزونی حاصل می‌شود. در نسل جدیدی که پدید آمده است. می‌توان یک تمایل غیرقابل درک و یا تعصب خشک را ملاحظه کرد. به کمک هیپنوتیزم می‌توان مواردی از چنان سرسختی و کله‌شقی را درمان نمود. معتادان به مواد مخدر را از اعتیاد رهایی بخشید. در تمام رشته‌های ورزشی از هیپنوتیزم می‌توان استفاده کرد و استعدادهای بالقوه را بالفعل تبدیل کرد. حتی در شرایط عادی نیز این علم سودمندی خود را ثابت

نموده است.

در هندوستان تا کنون هیپنوتیزم به طور کامل مورد استفاده قرار نگرفته است. و یک روشنگری اجتماعی برای کاربردهای این دانش پدید نیامده است. تنها به علت استقبال غرب، امروزه از هیپنوتیزم در امر پزشکی استفاده بیشتری می‌کنیم. در هر صورت آن چنان که باید و شاید این دانش به طور لازم به کار نمی‌بریم.

مرکز مطالعه و تحقیق در علوم طالع‌شناسی هندی، موقعیت این علم را در هندوستان و خارج از هند ارزیابی نموده است. مرکز فوق به این نتیجه رسیده است که چنانچه به سرعت اقدامی جهت بهبود وضع انجام نشود. از همگان عقب می‌مانیم. مردمان غرب به طور اعم کارهای ارزنده‌ای را که جهت اعتلای این علم در هندوستان صورت پذیرفته می‌دانند. آنان قبول دارند که این دانش سرچشمه در هند دارد و چنانچه هر گونه امکان رشدی داشته باشد فقط هندوستان است که می‌تواند بستر این امر باشد.

به هر حال وقتی که به هر سو بنگریم دورنمای امیدبخشی را نمی‌یابیم. هر روز جویندگان بسیاری از غرب برای کسب دانش به هند می‌آیند. آنان وقتی در می‌یابند که در این کشور چیزی جدید و ارزشمند وجود ندارد، ناکام می‌مانند و با نومیدی باز می‌گردند.

گره کور مشکل آنجا است که چند وقت دیگر مجبور خواهیم بود برای آموختن اصول ابتدایی این علم به غرب برویم. چنین وضعیتی مسلماً بسیار ناراحت کننده است. این علم در میراث ما و در سرزمین ما ریشه داشته است و چنانجه علیرغم این مطلب احساس کنیم ناچاریم برای حتی درک اصول این دانش به غرب برویم این تجربه‌ای بسیار دردناک است.

مرکز مذکور به تمام این جنبه‌ها تا حدی توجه داشته است و بر آن است که باید اقدامی اساسی صورت بگیرد. ما باید در کشور خود احساس اعتماد به این علم را جلب کنیم و نظر عمومی را در این مورد دگرگون سازیم.

فقط در آن زمان است که آنان اهمیت امر را در می‌یابند و موجب می‌شوند تا این دانش نقشی مؤثر و مفیدتر به حال جامعه ایفا نماید. به عنوان نتیجه‌گیری در ارزیابی خود خاطر نشان می‌کنیم که مرکز مذکور یک آکادمی هیپنوتیزم را بنیان نهاد که دارای بخش‌های زیر می‌باشد:

۱. بخش تحقیقات

انگیزه اصلی در این بخش یافتن راههایی است که بتوان هیپنوتیزم را بطور گسترده‌تر و مؤثرتر شناخت و استعدادهای نهفته این علم را کشف نمود. ارزیابیهای سختگیرانه در مورد آزمایش‌های مختلفی که مستقیم و غیر مستقیم توسط هیپنوتیزورها انجام می‌گیرد، صورت داده و لذا نتایج یافته‌های تحقیقاتی را دائماً زیر نظر می‌گیرد و مورد تأئید قرار دهد. این بخش در این زمینه مطالعات ذهنی و کشفیات قابل ملاحظه‌ای نموده که در سراسر جهان مورد توجه قرار گرفته است.

۲. بخش چاپ و نشر

پس از ارزیابی دقیق تأیید عینی تحقیقات این یافته‌ها در انتشارات مخصوص درج می‌شود تا دیگران بتوانند از آخرین کشفیات این علم مطلع شوند.

این بخش مجله‌ها و بولتن‌های مختلفی چاپ می‌کند. در ضمن برخی آثار نایاب قدیمی نیز یافت و چاپ می‌گردد. یافته‌های تحقیقات همچنین در کتابهای جداگانه‌ای درج می‌گردد.

۳. بخش درمانی

این بخش به طور گسترده‌ای برای درمان و معالجه به کار می‌رود. در آنجا به

طور روزافزونی پریشانیهای روانی درمان شده و نتایج به دست آمده در این بخش بسیار چشمگیر بوده است.

این بخش یک ارزیابی سازمان یافته دارد و یافته‌های حاصل شده در این زمینه را تأیید و دسته‌بندی می‌نماید، سپس آنها را به شکل کتاب چاپ می‌نماید.

در این بخش پذیرش بیمارانی که از بیماریهای به ظاهر لاعلاج رنج می‌برند و درمان سازمان داده شده برای آنان صورت می‌گیرد.

نتایج حاصله در این بخش واقعاً شگفت انگیز بوده‌اند.

۴. بخش آموزش[1]

این بخش به طور منظم علم هیپنوتیزم را آموزش می‌دهد. هر شخص هندی یا خارجی می‌تواند این درسها را فرا گیرد. در بخش مذکور دوره‌های کوتاه مدتی تدریس می‌گردد که دانشجو می‌تواند بنابه سلیقه خود در آن دوره‌ها شرکت کند. شرایط خاصی برای پذیرش در این دوره‌ها وجود ندارد.

در این بخش تحقیق می‌شود که آیا متقاضی امکان و توانایی و علاقه کافی برای ادامه درس دارد یا خیر؟ فارغ التحصیلی که با موفقیت دوره‌ها را بگذارند در سراسر کشور شهرت و معروفیت می‌یابد.

۵. بخش خدمات خارج از سازمان

این بخش مسؤول برگزاری دیدارها و جلسات مختلف بوده و چند بار نیز در کشورهای خارجی کنفرانسهایی ترتیب داده است.

این بخش در ضمن هر گونه مسائل مربوط به هیپنوتیزم را که در دسته‌بندیهای

۱. مترجم: در صورت تمایل برای شرکت در کلاسهای آکادمی فوق می‌توانید با آدرس تهران ـ صندوق پستی : ۱۳۱۸۵-۵۶۳ ص. احمد خان بیگی مکاتبه نمائید.

حاضر نمی‌گنجد بررسی می‌نماید.

اگر چه آکادمی هنوز کار بسیاری برای انجام دادن دارد ولی در سراسر جهان تشویق و تکریم بسیار رو به رو شده است. این آکادمی تنها مرکزِ از این نوع است. تنها در این مرکز متون اساسی و صاحب‌نظرانه و همچنین گزارشهای تحقیقاتی که نظر استادان هیپنوتیزم را در سراسر جهان به خود جلب کرده ارائه می‌گردد.

پایان

به راستی که جسم انسانی شگفت‌انگیز است.

خداوند این موجود پیچیده را چنان آفریده که اگر

بخواهید [illegible] مغناطیسی و مؤثر نهفته در او را

[illegible] به [illegible] می‌توان [illegible] طریق ناممکن

را ممکن ساخت.